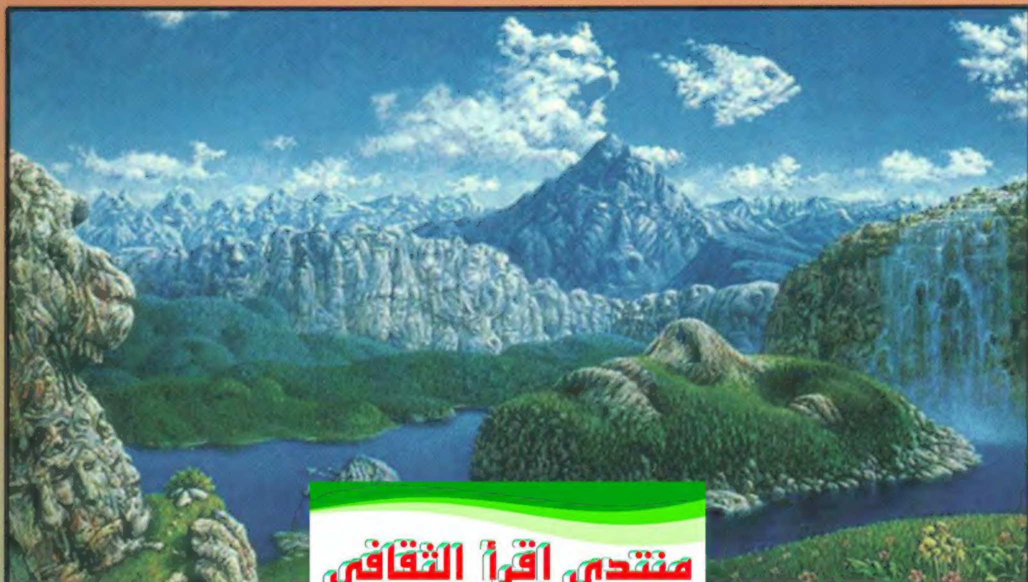
سایكۆلۆژیای گشتی







پ.د.كەریم شەریف قەرەچەتانی
كۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی / زانكۆی سلێمانی

چاپی چوارەم

2015



منتدى إقراء الثقافي

سایكۆلۆژیای گشتی

پ .د. كەریم شەریف قەرەچەتانی

زانكۆی سلێمانی / كۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی

سلێمانی 2015

تیراژ : 5000 دانه
چاپی چوارەم : (2015)
چاپخانه : پیرەمێرد/سلێمانی .
له کتێبخانەی گشتی هەولێر ژمارەی سپاردنی (823) ساڵی (2005) دراوەتێ .

ناوەرۆك

پێشەكی

دەروونزانی گشتی یەكێكە لە گرنگترین لقەكانی دەروونزانی و بەشێوەیەكی گشتی گرنگی بە هەموو دیاردە دەروونییەكان دەدات و بەردەوام لە هەوڵی راڤەكردنیانە ، لای هەموومان ئاشكرایە كە سەرچاوەی دەروونی بە زمانی شیرینی كوردی زۆر زۆر كەمەو ئەگەر هەشبێت لە پەنجەی دەست تێناپەڕن ، ئەمەش بۆتە هۆی دروستكردنی كێشەو گرفتی زۆر بۆ قوتابیان و خوێندكارانی بواری پەروەردەو دەروونناسی و مامۆستایان .

ماوەی چەند ساڵێك بابەتی دەروونزانی گشتیم بە قوتابیان و خوێندكارانی كۆلێجی پەروەردە دەووت ، گەورەترین گرفتم تێنەگەیشتنی ژمارەیەك لە قوتابیان بوو لە بابەتەكە لەبەر ئەوەی بە زمانی عەرەبی وانەم دەگووتەوە ، سەرەڕای بوونی ژمارەیەك قوتابی كە لە ئێران گەڕابوونەوە و زۆر بە زەحمەت لە زمانی عەرەبی حاڵی دەبوون . دوای ئەوەی ئاراستەی خوێندن لە زانكۆ بەرەو ئەو لایەنە بوو كە هەوڵی بە كوردی كردنی بابەتەكان و وتنەوەیان بە زمانی كوردی بدرێت ، لەبەر بەرژەوەندی زۆربەی قوتابیان و گرنگی دان بە زمانی شیرینی كوردی دەستمان كرد بە وتنەوەی بابەتەكان بە هەردوو زمانی كوردی و عەرەبی ، بەڵام گەورەترین گرفت بۆ ئێمەی مامۆستاو قوتابیان ئەوە بوو كە هیچ سەرچاوەیەكی زانستی باوەڕ پێكراو كە كەسێكی پسپۆڕ نووسیبێتی بە زمانی كوردی نەبوو .

دوای هەستكردن بەو گرفتەو بۆ پڕكردنەوەی ئەو كەلێنە ، هەوڵی دانانی ئەم كتێبەم دا كە بەرهەم و شەونخوونی چەندەها ساڵەو هیوادارم قوتابیان و خوێندكاران بەشێوەیەكی تایبەتی و مامۆستایان و دایكان و باوكان بە شێوەیەكی گشتی سوودی لێوەربگرن ، شایەنی ئاماژە بۆ كردنە كە سەرجەم بابەتەكانی ئەم كتێبە تایبەتە بە دەروونزانی گشتی و لە زۆربەی بەشەكانی كۆلێژەكانی پەروەردەو پەروەردەی بنەڕەتی

دەخوێندرێن و بۆ دانانی ئەم کتێبەش سوودم لە زیاتر لە(50) سەرچاوەی عەرەبی و ئینگلیزی کە ژمارەیەکی باشیان تازە بە چاپ گەیەنراون ، وەرگرتووە بۆ ئەوەی قوتابیان و خوێندکاران و مامۆستایانی ئێمەش وەك قوتابیان و خوێندکاران و مامۆستایانی ولآتانی پێشکەوتوو شارەزای بواری دەروونزانی ببن و بۆ خزمەتی خۆیان و کۆمەڵەکەیان بەکاری بهێنن .

لە دوو توێی ئەم کتێبەدا باسی بابەتەکانی (مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی ، ئامانج و بواری دەروونزانی ، رێبازو قوتا بخانە سەرەکییەکانی ، ژینگەو بۆماوە ، پاڵنەرو هەڵچوونەکان ، هەست و زانیین و بە ئاگایی ، یادکردنەوەو لەبیر چوونەوە ، بیرکردنەوەو وەرگرتنی بڕیار ، کەسایەتی و دروستی دەوونی و چەندەها بابەتی تر) کراوە و دەکرێت لە رێگەی خوێندنەوەیان شارەزایی پێویستمان دەربارەی (کەسایەتی و باری دەروونی و حەزو ئارەزووەکانی خۆمان و کەسانی ترو گرفت و ململانێ دەروونییەکان) دەست بکەوێت .

ئەوە ماوە بڵێم کە لە ئەم چاپی چوارەمە بابەتەکانی (زیرەکی و زیرەکی هەڵچوونی)م لابردووە بە ئەو هیوایەی کە لە داهاتوویەکی نزیکدا لە چوارچێوەی کتێبێکی نوێدا بە ناونیشانی (تیۆرەکانی زیرەکی و چۆنێتی پێوانەکردنی) بە چاپی بگەیەنم .

پ. د . کەریم شەریف قەرەچەتانی

سلێمانی

2015/2/1

بەشی یەکەم

میژووی سەرهەلدانی دەروونزانی

ئاما نجەکانی دەروونزانی

قوتا بخانە سەرەکییەکان بۆ لێکدانەوەو راڤەکردنی دیاردە دەروونیەکان

پێناسەی دەروونزانی

بابەتەکانی دەروونزانی

گرنگی دەروونزانیو بوارەکانی

مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی

دەروونزانی مێژوویەکی دوورو درێژی هەیەو هەر لە سەرەتای ژیانەوە مرۆڤ بیری کردۆتەوەو رەفتاری خۆی بە رەفتاری کەسانی تر بەراورد کردووەو رۆژ لە دوای رۆژ زانیاری لەلایان دەربارەی (منداڵو هەرزەکارو جیاوازی نێوان نێرو مێ...هتد) کەڵەکە بووەو، لە سەردەمی یۆنانییەکانو رۆمانەکانو دواتریش زۆر شت دەربارەی گیانو عەقڵو هۆشو هەستو رەفتاری مرۆڤ گوتراوە، کە ئەوانەش بە درێژایی مێژوو بابەتو دیاردەی دەروونی بوونو رۆژ لە دوای رۆژ زانیاری دەربارەی دەروونزانی گەشەیان کردووە تا دەروونزانی گەیاندۆتە ئەم ئاستەی ئێستای.

بەلأم سەرەتای بوونی دەروونزانی بە زانستو جیابوونەوەی لە فەلسەفە، دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (1879) کە (ڤۆنت) لە شاری (لایپزگ)ی ئەڵمانی بۆ یەکەم جار تاقیگەیەکی (مختبر) دامەزراندو تیایدا دەستی کرد بە توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونییەکان، ئیتر لەو ساڵەوە دەروونزانی بوو بە زانستێکی سەربەخۆ وەك هەموو زانستەکانی ترو دواتر ئەو تاقیگەیە بوو بە جێگاو مەنزڵگای کۆبوونەوەو سەردانی زۆر لە دەروونزانان بۆ بەئاکام گەیاندنی توێژینەوەی زانستیو تاوتوێکردنی دیاردە دەروونییەکان.

سەرەتا (ڤۆنت)و هاوەڵانی گرنگیان بە هۆش (وعی) (consciousness) دا ، هەرچەندە ئەو بابەتو شێوازو رێگایانەی کە (ڤۆنت) گرنگی پێ داون، ئێستا ئەو رۆڵەی جارانیان نەماوەو سەرنجی دەروونزانان بۆ لای خۆیان راناکێشن، بەلأم لەگەڵ ئەوەشدا بەشداریو توێژینەوەو چالاکییەکانی ڤۆنتو

هاوەڵەکانیان بوون بە بناغەو سەرچاوەی زانستی بۆ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونییەکان، لەژێر کاریگەری (ڤۆنت)دا دەروونزانی گواسترایەوە بۆ ئەمریکاو لەسەر دەستی فەیلەسووفو زانای گەورەی ئەمریکی (ولیەم جێمس) پێناسەی بۆ کراو (جێمس) لەو بڕوایەدابوو کە دەروونزانی ئەو زانستەیە کە گرنگی بە توێژینەوەی جیهانی عەقڵی مرۆڤ دەدات، بۆ ئەم مەبەستەش داوای لە خەڵك دەکرد کە پرۆسە عەقڵییەکانی خۆیان شیتەڵو ورد بکەنەوە.

(ولیەم جێمس) لەو بڕوایەدابوو کە بابەتو دیاردە سەرەکییەکانی دەروونزانی بریتین لە (هەستو سۆزو حەزو ئارەزوو و بیرکردنەوەو بیروباوەڕەکانو ئەو بڕیارانەی کە مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا پێی هەڵدەستێو کاریان پێدەکات) (قطامی و عدس، 2002، ص18). ئەم شێوازەی (ولیەم جێمس) کە لە ڕێگەیەوە تاك خۆی باسی جیهانی ناوەوەو پرۆسە عەقڵییەکانی دەکات، پێی دەڵێن (دەربڕینی ناخو دڵو دەروون) (الاستبطان) (Introspection).

بەڵام زۆر لە دەروونزانان ئەم شێوازەی (ولیەم جێمس)یان بەدڵ نەبوو، بە بڕوای ئەوان ئەم شێوازە جۆرێکە لە شێوازە فەلسەفیە خودییەکان کە مرۆڤ لە ڕێگەیەوە گوزارشت لە ناخو دڵو دەروونی خۆی دەکاتو لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێتو ناتوانرێت لە بواری زانستیدا وەك پێویست سوودی لێوەربگیرێ، لەبەر ئەوەی بابەتی (موضوعي) نییەو زۆر کەموکورتی تێدایە.

لە ساڵی (1891) (جۆن واطسن) لە ئەمریکا دەستیکرد بە بەرپاکردنی شۆڕشێکی نوێ لە دەروونزانیدا، ئەویش بە دامەزراندنی قوتابخانەو ڕێبازێکی نوێ بەناوی ڕێبازو قوتابخانەی ڕەوشتایەتی (المدرسة السلوكية). بە بۆچوونی (واطسن)و قوتابخانەکەی جیهانی عەقڵو پرۆسە عەقڵیەکان دیاردەی نادیارنو لە توانادا

نییە بیانبینین‌و پێوانەیان بکەین، لەبەر ئەوە ناتوانرێت بەشێوەیەکی زانستی‌و بابەتیانە لێیان بکۆڵدرێتەوە، بۆیە ئەرکی دەروونزانەکان لێکۆڵینەوەی رەفتاری دیارو ئاشکرای مرۆڤە.

واطسن ئەو بڕوایەی نەبوو کە مرۆڤ خاوەنی ویستێکی ئازادە (الإرادة الحرة) (Free will)و توانای ئەوەی هەیە کە کۆنترۆڵی چارەنووسی خۆی بکات، بەڵکو بەپێچەوانەوە، واطسن لەو بڕوایەدابوو کە مرۆڤ دیلی شارەزایی (خبرات) رابردوو ئەو ژینگەیەیە کە تیایدا دەژی، واتە رەفتارو هەڵسوکەوتی مرۆڤ بریتییە لە زنجیرەیەك رووداو کە لە ئەنجامی پەیوەست بوونی وورووژێنەر (مثير) (stimuls) لەگەڵ وەلأمدانەوە (الاستجابة) (Response) دروست بوون، وە وورووژێنەر بریتیە لە رووداوێکی ژینگەو جیهانی دەرەوەو وەلأمدانەوەش بریتییە لە جووڵەی بینراوی ماسوولکەکان یان بەرپەرچدانەوەی فسیۆلۆجی کە لە تواناد‌ا هەیە ببینرێ‌و پێوانە بکرێن.

بە بڕوای واطسن بیرکردنەوە بریتییە لە جۆرێك قسەکردنی بێدەنگ لە نێوان مرۆڤ و خودی خۆیدایە. لەم بزووتنەوەو رێبازەی واطسن، سایکۆلۆژیای (وورووژێنەر وەلأمدانەوە) سەریهەڵدا، زانایانی ئەم رێبازە جەخت لەسەر هەردوو پرۆسەی (پاداشت‌و سزا) دەکەن، لەبەر ئەوەی دەبنە هۆی پاراستن‌و بەردەوام بوونی وەلأمدانەوەو پەیوەندی بە وورووژێنەرەوەو بەهێزبوونی یان گۆڕانکاریکردن لە جۆری وەلأمدانەوەکان.

لە کاتێکدا بزووتنەوەو قوتابخانەی رەوشتایەتی (السلوكية) لە ئەمریکا لەوپەڕی گەشەکردن‌و پەرەسەندنیدا بوو، بزووتنەوەو رێبازێکی نوێ لە ئەورووپا سەریهەڵداو لە سەرەتای گەشەکردنیدا بوو، ئەویش قوتابخانەی جەشتاڵت (Gestalt Psychology) بوو. ئەم قوتابخانەیە لە ئەڵمانیا لەو کاتەدا

سەریهەڵدا، كە قوتابخانەی رەوشتایەتی سەرنجی زۆر لە زانایانی بەلای خۆیدا راكێشابوو.

چەند زانایەك وەك (كۆفكاو كۆهلەرو ڤرتیمەر) دەستیان كرد بە توێژینەوەو لێكۆڵینەوەی بابەتی چارەســـــەركردن‌و هەڵهێنانی گیرو گرفتەكان (حل المشكلات) و دەرئەنجام گەیشـــــتنە ئەو بڕوایەی كە دەبێت بە شـــێوەیەكی گشتی‌و هەمەویی (كل) (جشتالت) سەیری دیاردەكان بكرێن‌و نابێت وەك رەفتارێك (سلوك) ورد بكرێتەوەو بەش بەش بكرێت، لەبەر ئەوەی (هەموو) گرنگترو زۆرترە لە (بەش) ،بەشیش (جزء) بە تەنها هیچ نرخ‌و بەهایەكی نییە ئەگەر لە ناو هەموودا نەبێت‌و بەش لە حاڵەتێكەوە بۆ حاڵەتێكی تر ماناو بەهاكەی دەگۆڕدرێ، لەبەر ئەوە توێژینەوەی بەشەكان هیچ گرنگییەكیان نییـــەو دەبنە هۆی چەواشە كردنی توێژەرو لەدەســـتدانی مانای گشـــتی.

ئـــەم قوتابخانەیـــە (جەشتاڵت) دژ بە راو بۆچوونەكانی (واطســـن)و هاوەڵەكانیەتی‌و لە هەمان كاتیشدا لەگەڵ بۆچوون‌و قوتابخانەكەی (ڤۆنت) كۆك نییـــەو جیاوازیی زۆر لـــە نێوانیاندا هەیە. چونكە (ڤۆنت) لە رێگەی بەشەكانی وەك (هەســـتەكان‌و سۆزو ویژدانەوە) (الإحساسات والمشاعر) لێكۆڵینەوەی پرۆسە عەقڵییەكانی دەكرد كە ئەمەش پێچەوانەی قوتابخانەی (جەشتاڵت)ـە كە بەشێوەیەكی گشتی‌و (هەموو) سەیری پرۆسە عەقڵییەكان دەكات. لە هەمان كاتیشدا جەشتاڵتییەكان بڕوایان بە شیتەڵكردنەوەی رەفتاریەكان (سلوكي) نییە، كە رەفتارو هەڵسوكەوتی مرۆڤ دەگەڕێنێتەوە بۆ وروژێنەرو وەڵامدانەوە. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت كە قوتابخانەی (جەشتاڵت) بوو بە سەرچاوەو هەوێنی سەرهەڵدان و لەدایك بوونی قوتابخانەی زانینی (المدرسة المعرفية) لە دەروونزانیدا.

لەکۆتایی ئەم بەشەدا نابێت رۆڵی (فرۆید)مان لەبیر بچێت، کە بە یەکێک لە گرنگترین و بەناوبانگترین دەروونزانەکان دادەنرێت، تەنانەت هەندێك کەس لەو بروایەدان کە دەروونزانی بە فرۆید دەست پێدەکاتو هەر بە ئەویش کۆتایی دێت، لەبەر ئەوەی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر دەروونزانی هەیە، هەرچەندە ئەو لە سەرەتادا دەروونزان نەبوو، بەڵکو پزیشك بوو.

هەر لە ساڵی (1880)ـەوە خەریکی کاری پزیشکی بوو، بەڵام کاتێك سەرنجی دا هەندێك لە نەخۆشەکانی توانای جووڵاندنو بەکارهێنانی دەست یان قاچیان نییەو تووشی ئیفلیجی بوون، بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارو سەرچاوەیەکی جەستەییو ئەندامییان هەبێت، کە لە دەروونزانیدا بە نەخۆشی (هیستری) ناودەبرێن، لە ئەنجامی ئەو حاڵەتو نەخۆشە دەروونییانەی کە سەردانی عیادەکەیان دەکرد، گەیشتە دانانی تیۆرو رێبازێك لە دەروونزانیدا بەناوی (شیتەڵکردنەوەی دەروونی).

یەکێك لە گرنگترین دۆزینەوەکانی (فرۆید) چۆنێتی کاریگەری پرۆسە نەستییەکان (العمليات اللاشعورية) بەتایبەتیش کاریگەری پاڵنەرە نەستییەکان (الدوافع اللاشعورية) لەسەر کەسایەتی مرۆڤ. فرۆید لەو بڕوایەدایە کە کەسایەتی مرۆڤ کەسایەتیەکی نامەنتیقیەو زۆربەی کات لەژێر کاریگەریو بەزەیی حەزوو ئارەزووە نەستییەکاندایە کە ئەو حەزوو ئارەزووانەش دژی کۆمەڵو دابونەریتی کۆمەڵایەتین، سەرەڕای ئەمەش فرۆید گرنگییەکی زۆری بە سێکسو حەزوو ئارەزووە سێکسییەکان داوەو بڕوای وایە کە گرنگییەکی زۆریان لەسەر رەفتارو کەسایەتی مرۆڤ هەیە، تەنانەت لەسەر منداڵیش، سەرەڕای ئەوەش فرۆید یەکەم کەس بوو کە سەرنجی هەموو کەسی بۆ لای گرنگی قۆناغی منداڵی بەتایبەتیش رووداوەکانی پێنج ساڵی یەکەمو هۆکارە بایۆلۆژییەکان راکێشا.

ئامانجەکانی دەروونزانی:-

زانست بریتییە لە کۆمەڵێك هەوڵدان و چالاکی بابەتییانە بەمەبەستی دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هۆکارو دیاردەکان، کە بەپێی یاساو رێسای تایبەتی کارەکانی بەئەنجام دەگەیەنێت، دەروونزانیش وەك هەموو زانستەکانی تر بە کۆمەڵێك چالاکی بابەتییانە بەردەوامە بۆ زانین و راڤەکردن و لێکدانەوەی رەفتارو زاڵبوون بەسەر ئەو فاکتەرانەی کە لە رێچکەی ئاسایی لایدەدات، ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەو ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان وروژێنەرو هۆکارەکان لەلایەك و دەرئەنجام و وەڵامدانەوەکان لەلایەکی تر.بەشێوەیەکی گشتی ئەو ئامانجە گشتییەی سەرەوە نایەتە دی ئەگەر ئەم ئامانجە تایبەتیانەی خوارەوە نەیەنە دی:-

1- تێگەیشتن (الفهم) (Understanding):-

یەکەم ئامانجی دەروونزانی بریتییە لە تێگەیشتنی دیاردە دەروونییەکان، ئەویش لە رێگەی وەڵامدانەوەی هەردوو پرسیاری (چۆن، کیف؟)و (بۆچی، لماذا؟) ئەو رەفتارو هەڵسوکەوتە دەبێت؟ واتە دەروونزان و توێژەران دەیانەوێ بزانن (چۆن و بۆچی) (مرۆڤ شەڕخوازە یان درۆ دەکات یان کەسایەتیەکی بەهێزی هەیە یان شەرمنە یان...یان...هتد). کەواتە ئامانجی یەکەمی دەروونزانی لێکدانەوەی دیاردە دەروونییەکان و چۆنێتی کارکردن و روودانیانە. بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجە، توێژەرو دەروونزانان پەنا بۆ جۆرەها زیرەکی پێوو و ئەزموون و کەرەستەی وەك (چاوپێکەوتن و سەرنجدان و راپرس)دەبەن، بۆ ئەوەی لە رێگەیانەوە زانیاری پێویست دەربارەی دیاردە

دەروونییەكان كۆبكەنەوەو دواتر وەسفو راڤەیان بكەنو پەیوەندی نێوان هۆكارو دەرئەنجامەكان بدۆزنەوە. كەواتە بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجە پێویستە دەروونزان پەنا بۆ هەردوو پرۆسەی وەسفكردن (Description)و لێكدانەوەو راڤەكردن (تفسير) (Explanation) ببات. لە زانستدا بە پرۆسەی لێكدانەوەو راڤەكردن دەگوترێت گریمان (الفروض) (Hypotheses)، كە بریتییە لە چارەسەرێكی كاتیو پێشنیازكراو وەك هۆكارێكو بەرپرسێك بۆ روودانی دیاردەكە، تاوانبار دەكرێتو دواتر لە رێگەی كۆكردنەوەی زانیاریو گەڕان بەدوای راستیو دروستی گریمانەكانو دەستنیشانكردنی راستترین گریمانیان، سەرچاوەو هۆكاری رووداوەكە یان پەیوەندییەكە دەدۆزرێتەوە.

كۆكردنەوەو زانینی هۆكارو فاكتەرەكانی روودانی دیاردە دەروونییەكان لە رێگەی گریمانەكانەوەو دووبارەبوونەوەو كەڵەكەبوونیان، تیۆرو بیردۆزی دەروونی لەدایك دەبن، ئیتر بەردەوام لە رێگەی ئەو گریمانو تیۆرو بیردۆزانەوە دیاردە دەروونیەكان لێكدەدرێنەوەو راڤەی پێویستیان بۆ دەكرێ، بەمەش ئامانجی یەكەمی دەروونزانی كە بریتییە لە تێگەیشتنی دیاردە دەروونییەكان دێتەدی (راجح، 1985، ص33).

2- پێشبینی كردن (التنبؤ) (Prediction):-

ئامانجی دووهەمی دەروونزانی بریتییە لە پێشبینی كردنی روودانو دووبارە بوونەوەی دیاردە دەروونیەكان، لە راستیدا ئەم ئامانجە سەنگی مەحەكو پێوەرە بۆ راستیو دروستی گریمانەكان، بۆ نموونە ئەگەر لە هەنگاوی یەكەمو لە ئامانجی یەكەمدا دەروونزان گەیشتە داڕشتنی گریمانی

(بینینی شەڕو کوشتار دەبێتە هۆی فێربوونی ڕەفتاری شەڕخوازی). ئەوا دەبێت پێشبینی ئەوە بکەین و بڵێین (هەر چ منداڵ و هەرزەکارێك سەیری فیلمی شەڕو کوشتار بکات یان توندوتیژی دایك و باوکی ببینێ، ئەوا فێری ڕەفتاری شەڕخوازی دەبێت). ئینجا ئەگەر ئەوە ڕاست دەرچوو مانای ئەوەیە ئەو گریمانە ڕاست و زانستیە، کەواتە لە قۆناغی دووهەم و لە ڕێگەی گریمان و تیۆرەکانی قۆناغی یەکەمەوە، دەبێت لە توانای دەروونزانیدا هەبێت، کە پێشبینی ڕوودانی دیاردە دەروونییەکان بکات، ئەویش لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی (کەی، متى؟) و (چی ، ماذا ؟). واتە ئامانجی یەکەم ئەو گرنگیەی نابێت ئەگەر توانای پێشبینی کردنی نەبێت، کەواتە پێشبینی کردنی دیاردەکان نرخ و بەهای ئامانجی یەکەم بەهێز دەکات.

دەروونزانەکان دەتوانن پێشبینی زۆر دیاردەو ڕووداو بکەن، بۆ نموونە لە ڕێگەی تێگەیشتن و زانینی ڕێژەی زیرەکی قوتابیەکانەوە، دەتوانرێت پێشبینی دەرچوون و دەرنەچوونیان بکرێت، واتە ئەو قوتابیانەی کە زۆر زیرەکن، ئەوا پێشبینی ئەوەیان لێدەکرێت کە نمرەی بەرز بهێنن و لە قۆناغەکانی تری خوێندندا سەرکەوتووبن، هەرچەندە ئەم پێشبینی کردنە سەد دەر سەد وردو ڕاست نییەو ئامانجەکانی خۆی ناپێکێ، لەبەر ئەوەی زۆر هۆکارو فاکتەرو بارودۆخی تر، کاریگەرییان لەسەر سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی قوتابی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تا ڕادەیەکی زۆر پێشبینییەکان ڕاست دەردەچن.ئەوەی جێگەی باسکردنە، پێشبینییەکانی بواری فیزیاو کیمیا زۆر وردترو بەدیقەترە لە پێشبینیەکانی زانستە مرۆڤایەتییەکان، لەبەر ئەوەی مرۆڤ بوونەوەرێکی ئاڵۆزو هەمەلایەنەو بەردەوام لە گەشەکردن و گۆڕاندایەو کۆمەڵێك فاکتەر کاری تێدەکەن، بەڵام دارو بەردوو موگناتیس و ڕووناکی و گەرماو دیاردە سروشتیەکانی تر وەك دیاردە دەروونییەکان ئاڵۆزو هەمەلایەنە نین.

3- كۆنترۆڵكردن و زاڵ بوون (الضبط) (Control):-

ئامانجى سێهەمى دەروونزانى بريتييە لە كۆنترۆڵكردنى دياردە دەروونييەكان و زاڵبوون بەسەرياندا و بەكارهێنانيان بۆ خزمەتى مرۆڤايەتى، ئەم ئامانجەش ئەزموون و تاقيكردنەوەو پێوەرێكى بەهێزترە بۆ تاقى كردنەوەو زانينى راستى و دروستى گريمان و تيۆرە دەروونييەكان (دافيدوف، 1980، ص59)، كە لە ميانەيەوە كۆنترۆڵى ئەو بارودۆخ و هۆكارانە دەكرێت، كە لەو بڕوايەدان كە سەرچاوەى ئەو گرفت و دياردە دەروونيەن.

واتە كاتێك لە دياردەيەك دەگەين و پێشبينى روودانى دەكەين، ئەوا لەم قۆناغەدا لە رێگەى كۆنترۆڵكردن و زاڵبوون و گۆڕانكاريكردن لە بارودۆخەكەدا، دەتوانرێت ئەو دياردەيە بۆ خزمەتى مرۆڤ بەكاربهێنرێت. بۆ نموونە ئەگەر لە رێگەى ئامانجى دووهەمەوە پێشبينى ئەوە بكەين، ئەگەر منداڵ يان هەرزەكار سەيرى ئەوجۆرە فيلم و بەرنامانە بكات، ئەوا دوور نييە لە داهاتوودا فێرى رەفتارى شەڕخوازى ببن، ئەوا لە رێگەى ئامانجى سێهەمەوە دەتوانين كۆنترۆڵى ئەو دياردە خراپە كە رەفتارى شەڕخوازييە بكەين، ئەويش لە رێگەى نەهێشتنى پێشكەشكردنى بەرنامەو فيلمى شەڕو كوشتار، كە ئەمەش دواجار دەبێتە هۆى زاڵبوون بەسەر ئەو دياردەيەدا.

بەهەمان شێوەش لە ئەنجامى (تێگەيشتنى دياردە دەروونييەكان)و (پێشبينى كردنى روودانيان) دەتوانين كۆنترۆڵى دياردەكانى تريش بكەين، هەروەها لە تاقيكەش توێژەر دەتوانێت كۆنترۆڵى هەندێك فاكتەرى سەربەخۆ (العوامل المستقلة) كە هۆكارن، بكات، بۆ ئەوەى كاريگەرى و شوێنەواريان لەسەر فاكتەرە پاشكۆيەكان (العوامل التابعة) بزانێت، (قطامى و عدس، 2002، ص23).

ڕێبازو قوتابخانە سەرەكییەكان بۆ لێكدانەوەو ڕاڤەكردنی دیاردە دەروونیەكان

جیاوازی زۆر لە نێوان توێژەرو دەروونزانەكاندا هەست پێدەكرێتو بەشێوازی جیاجیاو لە گۆشە نیگای جۆراوجۆرەوە سەیری ڕەفتارو دیاردە دەروونیەكان دەكەن، ئەوەش بە پلەی یەكەم بۆ فەلسەفەو تێڕوانینو ئەو ڕێبازو قوتابخانەیە دەگەڕێتەوە. كە ئەو توێژەرو دەروونزانانە بڕوایان پێیانە، ڕێبازو قوتابخانەكان زۆرن، بەڵام هیلگارد، هەموو ئەوانەی لە چوار ڕێبازو قوتابخانەی سەرەكی هاوچەرخدا كۆكردۆتەوە، (قطامي و عدس، 2002، ص24)، كە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- ڕێبازو قوتابخانەی ڕەوشتایەتی (السلوكية) (Behavioral Approach)

بە بۆچوونی ئەم ڕێبازە، دەبێت لەكاتی لێكدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤ، پەنا بۆ ڕاڤەكردنو زانینی وروژێنەرەكانی (مثيرات) جیهانی دەرەوە ببەین، نەك ڕووداوەكانی ناوەوەی مرۆڤ، كە لە ئەنجامی كاركردنی خانەكانی مێشكو كۆئەندامی دەماری ناوەندیو دەمارەخانە ئاڵۆزەكانەوە، ڕوودەدەن، واتسنی دەروونزانی ئەمریكی، یەكەم كەس بووە كە وتی دەبێت گرنگی بە (ڕەوشت)و هەڵسوكەوتی دەرەوەو ئاشكرای مرۆڤ بدرێت نەك چالاكیو كردارە ناوەكییەكان كە هەستیان پێناكەینو دیارنین، وە بڕوای وابوو كە دەتوانین ڕەفتاری مرۆڤ بەشێوەیەكی زانستیانەو بابەتیانە وەك دیاردە سروشتیەكان، بزانینو لێكۆڵینەوە دەربارەی بكەینو دەبێت هەر ڕەوشتیش بابەتی سەرەكی دەروونزانی بێت، پێش ئەم ڕێبازە دەروونزانی لێكۆڵینەوەی لەسەر هۆشو

هەستی (شعور) مرۆڤ دەكردو لە ڕێگەی (دەربڕینی ناخ‌و دڵ‌و دەروون) (الاستبطان)ـەوە زانیاری كۆدەكردەوە، بەڵام واتسن‌و هاوەڵانی لەم ڕێبازە نوێیە، ئەوەیان ڕەتكردەوەو بڕوایان وابوو، ئەگەر بمانەوێت دەروونزانی ببێت بە زانستێكی متمانە پێكراو، ئەوا دەبێت بابەتەكانی دیارو ئاشكرا بن‌و بتوانین سەرنجی بدەین‌و شایانی پێوانەكردن‌و هەڵسەنگاندن بن، كە ئەمەش تەنها لە ڕێگەی ڕەفتارو هەڵسوكەوتی دیارو ئاشكراوە دەبێت.

ئەم ڕێبازە بوو بە سەرچاوەو هەوێنی لەدایكبوونی سایكۆلۆژیای وورووژێنەرو وەڵامدانەوە (سیكولوجیة المثیر والاستجابة) كە لەسەر دەستی دەروونزانی ئەمریكی بەناوبانگ (سكینەر) پەرەی پێدرا، كە ئەم ڕێبازەش گرنگی بە لێكۆڵینەوەی وورووژێنەرەكان دەدات، ئیتر ئەو وورووژێنەرانە ڕاستەوخۆ بن‌و یەكسەر پێش ڕەفتارەكە دەركەون یان ئەو وورووژێنەرانە بن كە لە ڕابردووی تاكدا ڕوویاندابێت، ئینجا پەیوەندی ئەم وورووژێنەرانە بە وەڵامدانەوەكانیانەوە، سەرەڕای ئەوەش گرنگی بە وورووژێنەرە ژینگەییەكان دەدات، ئەوانەی كە دوای وەڵامدانەوەكان ڕوودەدەن‌و كار بۆ كۆنترۆڵكردنی دەكەن. لە گرنگترین وورووژێنەرو ڕووداوە ژینگەییەكانیش پاداشت‌و سزایە (الثواب والعقاب) كە بەدوای وەڵامدانەوەو ڕەفتارەكاندا دێن‌و ئەركیان یان بەردەوام بوون‌و بەهێزكردنی ڕەفتارەكەیە (پاداشت)، یان گۆڕین‌و لاوازكردنیان (سزا) (قطامی و عدس، 2002، ص25).

كەواتە دەتوانین بڵێین، واتسن‌و هاوەڵانی وەك ئامێرێكی میكانیكی سەیری مرۆڤ دەكەن‌و هیچ بڕوایان بە كاریگەری بۆماوە نییەو هەموو دیاردەكانی جیهانی ناوەوە ڕەتدەكەنەوەو بڕوایان بە بوونی پاڵنەرو ڕەمەكی بایۆلۆژی نییە، بەڵكو بە بۆچوونی ئەوان ڕەفتارو هەڵسوكەوتی مرۆڤ پەیوەستە

بە ورووژێنەرە فیزیقییەكانی جیهانی دەرەوەو ئەوان بەرپرسیارن لە دروستكردنی جۆری وەڵامدانەوە ماسوولكەیی‌و گلاندییە جۆراوجۆرەكان، بەبێ ئەوەی گوێ بدرێت بە هەست‌و سۆزو هۆشی مرۆڤەكەو چۆنێتی تێگەیشتنی لەو رووداوانە، چونكە لەو بڕوایەدان كە ناوەوەی مرۆڤ گرنگی ئەوتۆی نییەو مرۆڤ كاتێك لەدایك دەبێت، عەقڵو مێشكی لاپەڕەیەكی سپی نەنووسراوەو ئێمە دەتوانین لە رێگەی ژینگەو جیهانی دەرەوە چیمان دەوێت لەسەری بنووسین، هەر لەبەر ئەوەشە واتسن دەڵێت: {(دە منداڵی ساغ‌و دروستم بدەنێ، بەشێوەیەكی لابەلایی‌و هەڕەمەكی (عشوائی) یەكێكیان هەڵدەبژێرم‌و ئینجا دەست دەكەم بە فێركردن‌و راهێنانی‌و ئەوەی لێدروست دەكەم كە دەمەوێ، واتە ئەگەر بمەوێ ئەوە دەیكەم بە پزیشك یان هونەرمەند یان زانا یان بازرگان یان دز یان سواڵكەر، بەبێ ئەوەی گوێ بدەم بە حەزو ئارەزوو و تواناو زیرەكی‌و بەهرەكانی)} (راجح، 1985، ص46).

ئەمەش ئەوەمان بۆ روون دەكاتەوە كە دەتوانین لە رێگەی كۆنترۆڵكردن‌و دەستكاریكردنی ژینگەو ورووژێنەرو رووداوەكانی جیهانی دەرەوە، جۆری رەفتارو هەڵسوكەوتی تاكەكان دیاری بكەین، بەبێ ئەوەی هیچ بەهاو رۆڵێك بۆ بۆماوەو ئامادەباشی‌و تواناكانی مرۆڤ دابنرێت، واتە ئەم تیۆرو قوتابخانەیە گرنگییەكی زۆر بە فێربوون‌و دروستكردنی خووی (عادة) جۆراوجۆر دەدات.

كەواتە كەم‌و كورتی سەرەكی ئەم قوتابخانەیە ئەوەیە كە گرنگیەكی زیاد لە پێویست بە ژینگەو جیهانی دەرەوە دەدات، تا رادەیەك خەریكە مرۆڤ‌و بەهرەو تواناكانی بەیەك جار دەسڕێتەوەو لەبیریان دەكات. لە ئەنجامی ئەو كەم‌و كوڕیانەی واتسن‌و هاوەڵەكانی ژمارەیەك لە دەروونزانانی ئەم تیۆرو

ڕێبازە هەوڵیاندا کە هەندێك گۆڕانکاری لە ڕاو بۆچوونەکانی واتسن بکەن‌و تا ڕادەیەك گرنگی بە مرۆڤ‌و هەست‌و ویژدان‌و بۆچوونەکانی بدەن‌و وەك ئامێرێکی بێ گیان سەیری نەکەن‌و ئەو بڕوایەیان لەلا دروست بوو کە دەتوانرێت لە ڕێگەی ڕێبازی (دەربڕینی ناخ‌و دڵو دەروون) (منهج التأمل الباطني أو الاستبطان) زانیاری دەربارەی حاڵەتی ویژدانی‌و هۆشی (شعور) مرۆڤ وەربگیرێت، کە ئەم دەروونزانانەش بە دەروونزانانی ڕێبازی ڕەوشتایەتی نوێ (السلوکیة الجدیدة) (Neobehaviorism) ناودەبرێن.

کەواتە ئەم ڕێبازە نوێیەی ڕەوشتایەتی گرنگی بە زۆر دیاردەی ئاڵۆزی وەك (خۆشەویستی‌و بەشداری ویژدانی‌و بڕوابەخۆبوون‌و کەسایەتی) دەدات‌و لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکات هەرچەندە بە چاو نابینرێن‌و بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ هەستیان پێ ناکرێت، کە سەرجەم ئەم دیاردانە لەلایەن (واتسن)ی دامەزرێنەری قوتابخانەی ڕەوشتایەتیەوە ڕەت دەکرانەوەو بابەتی دەروونزانی نەبوون. هەر ئەم بۆچوونانەی واتسن بوو کە وای لە هەندێك لە زانایان کرد بەتیۆرەکەی بڵێن، تیۆری (سندوقی ڕەش) (Black Box)و چەشنی ئەو سندوقە ڕەشەی کە لەناو فڕۆکەکاندا دادەنرێن (الوقفی، 2003، ص20) بۆ ئەوەی زۆر بە وردی‌و بە بابەتیانە هەموو ڕووداوو گۆڕانکارییەکانی ناو فڕۆکەکە تۆمار بکات، بێ ئەوەی خۆی هیچ ڕۆڵێکی هەبێت لە گۆڕین‌و دەستکاریکردنیان .

واتە واتسن نکوڵی تەواوی دەکرد لەوەی هیچ شتێك هەبێت لە نێوان (وورووژێنەرو وەڵامدانەوەی) واتە مرۆڤ وەك ئۆرگان‌و کۆمەڵێك کۆئەندام هیچ ڕۆڵێکی نییە لە گۆڕینی وەڵامدانەوەی وورووژێنەرەکان‌و وەك ئامێرێك وایەو هاوردەکان (مدخلات) (in put) چۆن بن دەرهاویشتەکان (المخرجات) (out

put) هەر بەو شێوەیە دەبێت، کە ئەمەش پێچەوانەی راستییەکانەو مرۆڤ رۆڵی گرنگی خۆی هەیەو ئامێرێکی بێ گیان و هۆش نییە.

واتە هاوکێشەی رەفتار لەلای واتسن بریتییە لە (وورووژێنەر ← وەڵامدانەوە)، کە لە راستیدا بریتییە لە (وورووژێنەر ← مرۆڤ بە هەموو ئۆرگان و کۆئەندامەکانییەوە ← وەڵامدانەوە). کە ئەم بۆچوونەی واتسن بووە هۆی ئەوەی کە زۆر بابەت و دیاردەی گرنگی وەك (پاڵنەرو حەزو ئارەزوو درك پێکردن و بیرکردنەوەو یادکردنەوەکان) لە دەروونزانی رەوشتایەتیدا پشتگوێ بخرێن، بەبیانووی ئەوەی کە ناتوانین هەستیان پێبکەین و سەرنجی بابەتییانەیان بدەین، کە ئەمەش پێچەوانەی زۆر لە زانایانی ئێستای دەروونزانی هاوچەرخە.

2- رێبازو قوتابخانەی زانینی (الاتجاه المعرفي) (Cognitive Approach)

زانایانی ئەم رێبازە نارەزاییەکی زۆریان دەربارەی بۆچوونەکانی واتسن و هاوەڵەکانی هەیەو دەڵێن، مرۆڤ بەهیچ شێوەیەك وەك ئامێر وەڵامدانەوەی بۆ وورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە نییە، بەڵکو بوونەوەرێکی گرنگ و ئەکتیڤی بەکارەو رۆڵی خۆی لە گۆڕین و دەستکاریکردنی وورووژێنەرەکان هەیە، واتە مرۆڤ رۆڵی سەرەکی لە کۆکردنەوەو لێکدانەوەو بەیەکەوەگرێدانی وورووژێنەرەکان و بەراوردکردنیان بەو زانیارییانەی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا هەیە، دواتر جۆری وەڵامدانەوەکان لەبەر رۆشنایی ئەو پرۆسە عەقڵیانە دیاری دەکرێن.

واتە بە بڕوای زانایانی سەر بە ئەم ڕێبازە کۆمەڵێك پرۆسەی عەقڵی وەك (یادکردنەوە، بەراوردکردن، شیتەڵکردنەوە، ڕاڤەکردن‌و تێگەیشتن...هتد) دەکەونە نێوان (وروروژێنەرو وەڵامدانەوەکان) هەر ئەو پرۆسە عەقڵیانەش بەرپرسیارن لە بوونی جیاوازی نێوان وەڵامدانەوەکان بۆ یەك وروروژێنەر. واتە یەك وروروژێنەرو ڕووداوی جیهانی دەرەوە، جۆرەها وەڵامدانەوەی جیاوازی لەلایەن ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە، دەبێت‌و هەریەکەیان بەجۆرێك وەڵام دەداتەوە کە جیاوازە لە ئەوی تر، لەبەر ئەوەی هەر یەکەیان بەجۆرێك لێکی دەداتەوەو تێیدەگات کە جیاوازە لە ئەوانی تر.

کەواتە ئەم ڕێبازە لە ئەنجامی کورت بینی‌و هەڵەکانی واتسن‌و هاوەڵەکانی، هاتە گۆڕەپان‌و بڕوای وایە کە سایکۆلۆژیای (وروروژێنەرو وەڵامدانەوە) بۆ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونیە ئاڵۆزەکان گونجاو نییە، لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی مرۆڤ‌و پرۆسە عەقڵیەکانی تری پشتگوێ دەخات. بەپێچەوانەوە زانایانی سەر بە ڕێبازی زانینی کە لەو بڕوایەدان مێشکی مرۆڤ ئامێرو سەرچاوەی بیرکردنەوەو داهێنانەو بەبێ ئەو هیچ پرۆسەیەکی عەقڵی‌و ڕەفتارێکی سەرکەوتوو بەئەنجام ناگات.

شایانی ئاماژە بۆکردنە لەماوەی نێوان (1930–1960) زۆر بە کەمی‌و بە دەگمەن دەروونزانانی ئەمریکی خۆیان لەقەرەی بابەتەکانی وەك (عەقڵ، خەیاڵکردن، بیرکردنەوە، هەڵبژاردن‌و هەڵهێنان‌و چارەسەرکردنی گرفتەکان‌و پرۆسە عەقڵیەکانی تر) دەداو باسیان دەکردن، لەبەر ئەوەی باسکردنی ئەو بابەتانە بەپێی بۆچوونەکانی واتسن بڤەو قەدەغەکراو بوو، لەبەر ئەوەی ئەوان وەك سندوقێکی ڕەشی داخراو (Black Box) وان‌و گرنگییان نییە، بەڵام لە

سەرەتای شەستەکانی سەدەی بیستەمەوە دەروونزانانی زانینی (علماء النفس المعرفیون) لەو بۆچوونانەی واتسن یاخی بوون‌و ئەو بڕوایەیان لەلا دروست بوو کە دەبێت هەوڵی زانین‌و تێگەیشتنی شتەکانی ناو ئەو سندوقە ڕەشە بدرێت‌و پرۆسە عەقڵیەکان لەبەرچاو بگیرێن، **هەر لەبەر ئەوە، ئەو زانایانە بڕوایان بەم خاڵانەی خوارەوە هەیە:-**

1- پێویستە لەسەر دەروونزانان کە توێژنەوەو لێکۆڵینەوە لەسەر پرۆسە عەقڵیەکانی وەك (بیرکردنەوە، درك پێکردن، یادکردنەوە، وریایی‌و بەئاگایی، چارەسەرکردن، هەڵهێنانی گیروگرفتەکان‌و زمان) بکەن.

2- دەبێت دەروونزانەکان هەوڵ بدەن بۆ ئەوەی زانیاری ڕاست‌و دروستیان دەربارەی چۆنێتی پراکتیزەکردن‌و کارکردنی ئەو پرۆسە عەقڵیانە، دەست بکەوێت، تا بتوانن لە ژیانی واقیعیدا سوودیان لێوەربگرن‌و بۆ خزمەتی مرۆڤ‌و شارستانیەت بەکاریان بهێنن.

3- پێویستە سوود لە ڕێبازو شێوازەکانی (دەربڕینی ناخ‌و دڵ‌و دەروون‌و ئیلهام‌و سەرنجدان‌و چاوپێکەوتن‌و زیرەکی پێوو کەرەستە بابەتیەکانی تر) وەربگیرێت‌و بۆ زانین‌و دیاریکردن‌و سوود لێوەرگرتنی پرۆسە عەقڵیەکان بەکاربهێندرێن (دافیدوف، 1983، ص48).

دەتوانین بڵێین جیاوازی نێوان ڕەوشتیەکان (سلوکین)و زانینیەکان (معرفین) وەك جیاوازی نێوان تەلەفۆن‌و کۆمپیوتەر وایە، بە بۆچوونی ڕەوشتیەکان، عەقڵ لەدوای چەند خول‌و بەیەك گەیشتنێکی سادەی وەك ئەوەی ناو ئامێری تەلەفۆن، وەڵامدانەوەی بۆ وروورژێنەرەکان دەبێت، بەڵام بە بڕوای زانینیەکان عەقڵ کۆمەڵێك پرۆسە بە ئەنجام دەگەیەنێت تا وەڵامدانەوەکە پێدەگات‌و دواتر بەکاری خۆی هەڵدەستێت، وەك چۆن

کۆمپیوتەر بە کۆمەڵێك پرۆسە هەڵدەستێتو گۆڕانکاری پێویست لە زانیاریەکاندا دەکات (الوقفی، 2003، ص22).

3- ڕێبازو قوتابخانەی شیتەڵکردنەوە (الاتجاه التحليلي) (Analysis Approach)

هەرچەندە ئەم قوتابخانەو ڕێبازە وەك قوتابخانەکانی پێشتر لەسەر بنەمای ئەزموونیو تاقیکەیی بونیاد نەنراوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا گرنگیو کاریگەری زۆری لە بواری دەروونزانیدا هەیە. دامەزرێنەرو رابەری ئەم قوتابخانەیە (فرۆید)ی پزیشكو دەروونزانە کە بە باوکی رۆحی دەروونزانی لەقەڵەم دەدرێتو لە گرنگترین بۆچوونو بنەماکانی ئەم تیۆرە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- گرنگی نەستی (اللاشعور)و کاریگەری لەسەر کەسایەتیو رەفتاری مرۆڤ.

2- گرنگیو کاریگەری پێنج ساڵی یەکەم لەسەر کەسایەتی لە داهاتوودا.

3- کاریگەری هەردوو رەمەکی (سێکسو شەڕخوازی) لەسەر رەفتارو چارەنووسی مرۆڤ.

4- رۆڵی سەرەکی پێداویستیو پاڵنەرە بایۆلۆژییەکان لە دیاریکردنی جۆری رەفتاری مرۆڤ.

بە بۆچوونی فرۆید، مرۆڤ وەك بووکەشووشەیەك وایەو چارەنووسی بەدەست پاڵنەرو حەزو ئارەزووە نەستیو بایۆلۆژییەکانەو، زۆربەی زۆری بەشو بنەماکانی کەسایەتی لە پێنج ساڵی یەکەمی ژیاندا دروست دەبنو لە قۆناغەکانی تری ژیاندا، کاریگەری خۆیان دەبێت. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە

فرۆید زۆربەی زانیاریو بنەماکانی تیۆرەکەی لە عەیادەکەیو لە رێگەی نەخۆشەکانیەوە، دەستی کەوتووە، لەبەر ئەوە زۆر لەو دەروونزانو پزیشکانەی کە لە بوارەکانی (کەسایەتیو چارەسەرکردنی دەروونیو خۆگونجاندندا) کاردەکەن سوودێکی زۆر لە تیۆرەکەی فرۆید وەردەگرن.

هەندێك لە هاوەڵانی فرۆید، بۆچوونە سێکسیو شەڕخوازییەکانی فرۆیدیان رەتکردەوەو هەریەکەیان بۆخۆیان رێبازێکی نوێیان لە دەروونزانیدا بونیاد نا، لەوانە (ئەدلەرو یۆنگ). سەرەڕای ئەوەش هەندێك لە دەروێشو لایەنگرانی فرۆید.

دواتر هەندێك گۆڕانکارییان لە بیرو بۆچوونەکانی فرۆید کردو تا رادەیەك گرنگیان بە هۆکارو فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان داو، کەمتر بڕوایان بە رەمەكو هۆکارە بایۆلۆژییەکان هەبوو، کە ئەمانەش بە (فرۆیدیە نوێخوازەکان) ناودەبرێن، لەلایەکی تریشەوە ئەم فرۆیدیە نوێخوازانە (فرۆمو هۆرنای) کەمتر گرنگی بە رووداوو شارەزاییەکانی قۆناغی منداڵی دەدەنو لەجیاتی ئەوە گرنگی بە ئێستای مرۆڤو بارودۆخی دەوروبەری دەدەن.

4- رێبازو قوتابخانەی مرۆڤایەتی (الاتجاه الانساني) (Humanistic Approach)

ئەم رێبازە شۆڕشێکی فکریو ئایدیۆلۆژی بوو دژی ئایدیۆلۆژیاو راوبۆچوونەکانی هەردوو قوتابخانەی (فرۆیدو رەوشتایەتی). بە بڕوای زانایانای ئەم رێبازە، مرۆڤ سەربەستو ئازادەو دیاریکەری چارەنووسو پاشەڕۆژی خۆیەتی، بەپێچەوانەی فرۆید کە مرۆڤ دیلو کۆیلەی رەمەكو

نەستی‌و پاڵنەرە بایۆلۆژییەکانە، هەروەها بە پێچەوانەی (واتسن)یش کە مرۆڤ دیل‌و کۆیلەی ژینگەو جیهانی دەرەوەیە. بەواتایەکی تر بە بۆچوونی زانایانی سەر بە قوتابخانەی مرۆڤایەتی، مرۆڤ خۆی لە رەفتارو هەڵسوکەوتەکانی بەرپرسیارە نەك رەمەك‌و بایۆلۆژیا یان ژینگەو جیهانی دەرەوە.

کەواتە دەبێت لەکاتی هەڵەکردن‌و سەرنەکەوتن لۆمەو گلەیی لەخۆی بکات نەك ژینگەو بایۆلۆژیاو رەمەکەکان. بە بۆچوونی ئەم رێبازە، مرۆڤ سەربەست‌و ئازادەو مافی ژیانێکی بەختەوەری هەیەو دەبێت ژینگەو کەش‌و هەوای گونجاو بۆ گەشەپێکردنی تواناو بەهرەکانی بخوڵقێندرێ‌و نابێت بەربەست‌و رێگری بۆ دابنرێ، هەروەها مافی مرۆڤە کە فێربێت‌و بەو شێوەی کە گونجاوە گوزارشت لە راو بۆچوون‌و هەست‌و نەستەکانی بکات‌و هەوڵی هێنانەدی خودی خۆی‌و خۆشگوزەرانی کۆمەڵایەتی بدات. کەواتە سەرجەم زاناو لایەنگرانی ئەم رێبازە لە هەوڵی ئەوەدان کە بەرگێکی مرۆڤانە بە بالای دەروونزانیدا بکەن‌و سروشت‌و جەوهەری مرۆڤ بەدیار بخەن. <u>هەرچەندە زاناو توێژەرانی سەربەم رێبازە هەمەجۆرو خاوەن راوبۆچوونی هەمەلایەنن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، لەسەر ئەم خاڵانەی خوارەوە کۆکن:-</u>

1- هەرچەندە دەکرێ دەروونزانەکان زانیاری جۆراوجۆر کۆبکەنەوە، بەڵام دەبێت مەبەست‌و ئامانجی سەرەکییان پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری بێت، واتە ئەرکی سەرشانیانە کە یارمەتی تاکەکانی کۆمەڵ بدەن بۆ ئەوەی لە خۆیان‌و تواناکانیان بگەن‌و ئاسانکارییان بۆ بکرێت بۆ ئەوەی بە بەرزترین ئاستی پێشکەوتن‌و هێنانەدی خەوو خەیاڵ‌و حەزو ئارەزووەکانیان بگەن کە ئەویش خۆی لە هێنانەدی‌و (بەدەست هێنانی خوود)دا (تحقیق الذات) بەرجەستە دەبێت.

2- دەبێت بەشێوەیەکی گشتیو سەرتاسەری سەیری مرۆڤ بکرێتو نابێت بەش بەش بکرێتو هەرجارەی لەلایەکو بەپێی بەشێك رەفتاری مرۆڤ لێك بدرێتەوە.

3- گرنگترین بابەتو دیاردەکانی دەروونزانی دەبێت (ئامانجەکانی ژیانو پەیوەست بوون پێیانو هێنانەدی خوودو داهێنانو خۆشگوزەرانی مرۆڤ) بێتو بخرێتە بەر تیشکی باسو لێکۆڵینەوە.

4- پێویستە دەروونزانەکان جەخت بکەنە سەر هۆشو هەستو سۆزی خەڵکی، واتە چۆن لە دیاردەو رووداوەکانی ژیانی تایبەتی خۆیان تێدەگەنو لێکیان دەدەنەوە، واتە دەبێت لە گۆشەنیگاو بۆچوونی تاکەکانی کۆمەڵ، کە خۆیان خاوەنی کێشەو شارەزاییەکانن، سەیری دیاردەکان بکرێت، نەك لە گۆشەنیگای دەروونزان.

5- هاوشان لەتەك هەموو تاکەکاندا، پێویستە دەروونزان گرنگیش بە کەسانی خاوەن تایبەتمەندێتیو نائاسایی بدات، نەك تەنها بەدوای ئەو یاساو رێسایانەدا بگەڕێ کە بەسەر هەموو کەسدا دەچەسپێنو گشتینو رەچاوی جیاوازی تاکایەتی ناکەن.

دەبێت دەروونزانەکان گرنگی بەو بابەتو دیاردانە بدەن کە دەست نیشانکراون بۆ لێکۆڵینەوە، نەك گرنگی بە شێوازو رێگای لێکۆڵینەوەکان بدەن. (دافیدوف، 1983، ص50).

پێناسەی دەروونزانی:-

دەروونزانی (علم النفس) بە چەندەها شێوەی جیاجیا پێناسە کراوە، بێ گومان هەر دەروونزانێك بەشێوەیەك پێناسەی دەکات کە چوون یەك بێت

لەتەك فەلسەفەو بیروباوەڕەکەی، هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن دەروونزانی ئەو زانستەیە کە توێژینەوەی ژیری (عقل)ی مرۆڤ دەکات، بەڵام ژمارەیەکی تریان لەو بڕوایەدان کە دەروونزانی بریتییە لە لێکۆڵینەوەو زانینی دەروونی مرۆڤ، بەڵام گونجاوترین پێناسە ئەوەیە کە دەڵێت:-

(دەروونزانی بریتییە لە توێژینەوەی زانستی ڕەوشتی مرۆڤ بۆ خۆسازدانی لەتەك ژینگە) (منصور، 1978، ص10).

دەروونزانی (psychology) زاراوەیەکی لاتینییەو لە دوو ووشە پێك دێت: (Psycho) سایکۆ، بەمانای دەروون، وە (logy) بەواتای زانست یان توێژینەوە یان ناسین، کەواتە سایکۆلۆژی مانای دەروونزانی (دەروونناسی) یان زانستی دەروون دەگرێتە خۆی.

بابەتی دەروونزانی:-

هەموو زانستێك بابەتی تایبەتی خۆی هەیە کە توێژینەوەی لەسەر دەکات، بۆ نموونە جیۆلۆجی بابەتەکەی زەوی‌و چینەکانیەتی، زیندەوەرزانی توێژینەوەی ڕووەك و ئاژەڵو گیاندارەکان دەکات، بابەتی فیزیاش بریتییە لە گەرما، دەنگ، موگناتیس...هتد، بەم شێوەیە هەر زانستەو بابەت‌و دیاردەی خۆی هەیەو توێژینەوەی لەسەر دەکات، بابەتی سەرەکی دەروونزانیش بریتییە لە هەڵس‌و کەوت‌و ڕەوشتی مرۆڤ. مەبەست لە هەڵس‌و کەوت یان ڕەوشت ئەوەیە کە هەموو چالاکی‌و پرۆسیسێك مرۆڤ پێی هەڵدەستێت واتە لایەنی ژیری (عقلي) کە (هەست کردن، یاد کردنەوە، بیر کردنەوە، لێك دانەوە، پێش بینی کردن)، هەروەها لایەنی هەڵچوونی (تووڕەبوون، خۆشەویستی، ڕك‌و کینە، دڵەڕاوکێ، ترس، حەزو ئارەزوو...هتد) هەروەها لایەنی جووڵەیی (نووسین، ڕۆیشتن، قسە کردن، سواربوونی ماشێن، چاپ کردن، ڕاکردن‌و بازدان...هتد) دەگرێتەوە.

گرنگی دەروونزانی و بوارەكانی:-

دەروونزانی گرنگییەكی زۆری هەیە لە ژیاندا، چونكە هەرچ بوارێك مرۆڤی لێ بێت، دەروونزانیش لەو بوارەدا گرنگە، چونكە دەروونزانی توێژینەوە لەسەر مرۆڤ دەكات، پێش كەوتنی كۆمەڵو شارستانیەت پەیوەستە بە دوو هۆكارەوە، یەكەم ماددی، دووهەم مرۆیی، بێگومان مرۆڤ رۆڵی سەرەكی لەم پێشكەوتنە دەبینێت، دەروونزانیش توێژینەوە لەسەر رەوشتو بیرو هۆشو ئاكارو هەڵچوونی مرۆڤ دەكاتو هەوڵی پێش خستنو گەشە پێ كردنیان دەدات.

بوارەكانی دەروونزانی زۆرن و دەكرێن بە دوو بەشی سەرەكیەوە: یەكەمیان تیۆرییە (نظري) كە توێژینەوە لەسەر دیاردە دەروونییەكان دەكاتو مەبەستی دۆزینەوەی تیۆرو دانانی بیردۆزو قوتابخانەی دەروونیە، بەڵام دووهەمیان پراكتیكیە (تطبيقي)، ئەم بوارەی تایبەتە بە پراكتیزەكردنی (تطبيق) كردنی تیۆرو زانستو بیردۆزەكانی دەروونزانی لە بوارە جیاجیاكانی ژیاندا، بۆ ئەوەی سوودیان لێ وەربگیرێتو بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی بەكار بهێنرێت، وە گرنگترین بوارەكانیش ئەمانەی خوارەوەن:

أ) تیۆرییەكان (نظرية)

1- دەروونزانی گشتی:

ئەم بوارەی دەروونناسی توێژینەوە لەسەر هەڵسو كەوتو رەوشتی مرۆڤی كامڵی ئاسایی دەكات، بە مەبەستی دانانو دۆزینەوەی یاساو (پرانسیپی) تیۆری گشتی بۆ زانینی (پاڵنەر، هەڵچوون، زیرەكی، یادكردنەوە، بیركردنەوە، فێربوون، كەسایەتی) تاك بەشێوەیەكی گشتی.

2- دەروونزانی فسیۆلۆژی:

گرنگی دەدات بە توێژینەوەی بنەماو لایەنی فسیۆلۆژی رەوشتی مرۆڤ، کە لە کۆئەندامی دەماری ناوەندیو پێك هاتەو بەشەکانیو فەرمانەکانیو، چۆنیەتی روودانی پرۆسیسی هەست کردنو شێوەی گواستنەوەی تەزووی دەماری لە دەمارەکاندا دەکۆڵێتەوەو هەوڵ دەدات بزانێت دەرهاویشتنی گلاندەکان چینو چەند جۆر گلاند هەنو کارو فەرمانەکانیان چییەو کاریگەرییان لەسەر رەوشتو بیرکردنەوەو گەشەکردنی تاك چین، هەروەها لێکۆڵینەوە لەسەر بنەمای فسیۆلۆژی پاڵنەرو سەرجەم دیاردە دەروونییەکانی تر دەکات.

3- دەروونزانی ئاژەڵی:

ئەم لقەی دەروونزانی توێژینەوە لەسەر رەوشتی ئاژەڵ دەکاتو هەوڵی ئەوە دەدات بزانێت ئایا ئاژەڵ زمانی هەیە، توانای فێربوونی هەیە، بیر دەکاتەوە، تووڕە دەبێت، لە لایەکی ترەوە زۆر تاقیکردنەوە (تجربة) لەبەر بەهاو ئاکاری مرۆڤایەتی ناتوانرێت لەسەر مرۆڤ بکرێت، ئەوا بە ئاسانی دەتوانرێت لەسەر ئاژەڵ بەئاکام بگەیەنرێت.

بۆ نموونە بۆ زانینی کاریگەری برسێتی یان لێدانو ئازار لەسەر هەڵسو کەوتی مرۆڤ ، ئا لەم کاتەدا ناتوانرێت ئەم توێژینەوەیە لەسەر مرۆڤ بکرێتو هیچ دابو نەریتو یاسایەك رێگا بە مرۆڤ نادات بچێت سزاو ئازاری مرۆڤێکی تر بدات یان برسی بکات لەبەر ئەوە بە ناچاری ئەم جۆرە توێژینەوانە لەسەر ئاژەڵ دەکرێن، بەتایبەتی دوای بڵاوکردنەوەی تیۆرەکەی (داروین) کە ئامارژە بۆ ئەوە دەکات پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان ئاژەڵو مرۆڤدا هەیە، مرۆڤ درێژکراوەو تەواوکەری کەمو کورییەکانی ئاژەڵە.

4- دەروونزانی گەشەكردن:

ئەم بوارەی دەروونزانی توێژینەوە لەسەر گەشەكردنی مرۆڤ دەكات بە مەبەستی زانینی سەرجەم ئەو قۆناغانەی كە تاك پیایدا تێدەپەڕێت، هەروەها هەوڵی ئەوە دەدات بزانێت خاسیەتو سیفاتی هەریەكە لەو قۆناغانە چییەو دەست نیشانی گرفتەكانو چارەسەرەكانیان بكات، بۆ نموونە باسی چۆنیەتی دروست بوونی كۆرپەلە دەكات لەناو منداڵدانی دایكو شێوەی گەورەبوونیو دیاری كردنی قۆناغی شیرەخۆریو دایەنگاو باخچەی ساوایانو خوێندنی سەرەتاییو قۆناغی هەرزەكاریو گۆڕانكارییەكانیو پاڵنەرو هەڵچوونو بیركردنەوەی مرۆڤ لە كشت ئەو قۆناغانەی پیایدا تێدەپەڕێت، تاوەكو بتوانین بە باشترین شێوە پەروەردەی بكەین.

5- دەروونزانی جیاوازی تاكی:

باسی ئەو جیاوازییانە دەكات كە لە نێوان مرۆڤ و هاوەڵەكانیدا یان لە نێوان تاكەكانی دوو كۆمەڵ، یان دوو گەل، یان دوو هەرێمدا هەیە، هەوڵی دیاری كردنی هۆكارەكانو چۆنیەتی دروست بوونی ئەو جیاوازییانە دەدات. بۆ ئەم مەبەستەش چەندەها ئەزموونو زیرەكیو كەسایەتی پێوو و كەرەستەی دەروونی بەكاردەهێنرێت.

6- دەروونزانی نەخۆشی:

دەروونزانی نەخۆشی گرنگی بە هۆكارو پاڵنەری نەخۆشیە دەروونیو ژیریەكان دەدات، هەوڵی زانینی هۆكانی لادانو سەركێشیو لاساری دەداتو

دەست نیشانی ڕێگاو شێوازەکانی چارەسەر کردنی دەداتو باسی خاسیەتو نیشانەو جۆرەکانی نەخۆشیەکان دەکات. (عوض، بلا، ص17-20).

7- دەروونزانی کۆمەڵایەتی:

ئەم بەشەی دەروونزانی تایبەتە بە لێکۆڵینەوەی پەیوەندی نێوان تاکو کۆمەڵو دەرخستنی کاریگەری کۆمەڵ لەسەر تاك وە بە پێچەوانەشەوە، هەروەها پەیوەندی نێوان کۆمەڵو کۆمەڵ. وە باس لە چۆنیەتی بەکۆمەڵایەتیکردنو جۆرەکانیو گرنگی لەسەر تاکو دیاری کردنی جۆری کۆمەڵو رۆشنبیریو شارستانیەتو دابو نەریتی کۆمەڵایەتیو کاریگەرییان لەسەر دروست کردنو گۆڕینی ئاڕاستەو حەزو ئارەزوو بیرو باوەڕی تاکەکانیان دەکات، هەروەها توێژینەوەی رای جەماوەرو گرنگی پرۆپاگەندەو واتە واتەواتو شەڕی دەروونیو وورەی کۆمەڵو مێشك شووشتن لەسەر دەروونی تاك دەکات.

ب) بواری پراکتیکی

لەم بوارەدا سوود لە گرنگترین زانیاریو تیۆرو راستیەکانی لقەکانی بواری تیۆری (نظري) وەردەگیرێتو هەوڵی پراکتیزەکردنیان لە بوارە جیاجیاکانی ژیانی مرۆڤدا دەدات، لە گرنگترین لقەکانیشی ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- دەروونزانی پەروەردەیی:

گرنگی دەدات بە پرۆسیسی پەروەردەو فێرکردنو چۆنیەتی دانانی پرۆگرامی گونجاوو پیادەڕەوکردنی سەرکەوتووترین شێوەی وانە ووتنەوەو

ئامازەكردن بۆ گرنگی پەیوەندی نێوان مامۆستاو قوتابیو هاندانو بوونی پاڵنەرو حەزو ئارەزوو بۆ سەركەوتن لە پرۆسیسی خوێندن، هەروەها توێژینەوە لەسەر چۆنیەتی بەكارهێنانی سزاو پاداشت دەكاتو ئەو بارودۆخانە دیاری دەكات كە گرنگە بۆ سەركەوتنی پرۆسەی پەروەردەو فێركردنو چۆنیەتی پێوانو هەڵسەنگاندنی دەست كەوتەكانی خوێندكار.

2- دەروونزانی پیشەسازی:

ئەم لقە هەوڵی زیادكردنو پەرەپێدانی بەرهەمی پیشەسازی دەدات لە رێگەی پراكتیك كردنی پرانسیپەكانی (مبادئ) دەروونزانیەوە، ئەویش بە هەڵبژاردنو دانانی كرێكاری گونجاو لە شوێنو جێگای گونجاو لەگەڵ توانستو كارامەییەكانیو راهێنانو بەرزكردنەوەی وورەی بەرهەم هێنانو كەم كردنەوەی هەڵەو گرفتەكانی گۆڕەپانی كاركردنیان، هەروەها هەوڵی زانینی هۆكارەكانی ماندووبوونی كرێكارو پەیوەندی سەركەوتووی لەتەك هاوڕێو خاوەنو بەڕێوەبەری كارگەكەی دەداتو توێژینەوە لەسەر چۆنیەتی نەهێشتن یان كەم كردنەوەی رووداوەكانی ناو كارگەكە دەدات ئەویش بە رەچاوكردنی پلەی گەرماو رووناكیو نەهێشتنی ئاژاوەو دەنگە دەنگو رێنمایی كردنی پیشەییو پێشكەش كردنی شارەزاییو ئامۆژگاری زانستیانە لە بواری كاركردنیاندا.

3- دەروونزانی بازرگانی:

هەڵدەستێت بە توێژینەوە لەسەر بەرهەم هێنانی باشترین كەلو پەل كە كڕیار پێداویستی پێیەتی، هەروەها چۆنێتی رازی كردنی كڕیارو راكێشانی بۆ كڕینی كەلو پەلو هەروەها زانینی ئەو هۆكارە دەروونیانەی كە كاریگەری هەیە لەسەر كەسایەتی كڕیارو باشترین رێگای پرۆپاگەندەو ریكلام كردن بۆ كەلو پەلەكانو بەكارهێنانی دیپلۆماسیەت لە مامەڵەكردنداو بەزاندنی دیوارو

سنووری بەرگری دەروونی کڕیارو دانانی باشترین فرۆشیارو زانینی سایکۆلۆژیەتی کڕیارو ئەو کەل و پەل و پێداویستیانەی کە حەزو ئارەزووی لێ یەتی (منصور، 1978، ص19).

4- دەروونزانی تاوانکاری:

توێژینەوە لەسەر پاڵنەرەکانی تاوان کردن و چۆنیەتی چارەسەرکردنی تاوانباران و زانیاری وەرگرتن و دان پیانانیان دەکات، سەرەڕای زانینی باری دەروونی تاوانباران و هەوڵی چارەسەرکردنیان لەدوای گرتن و دادگایکردنیان.

5- دەروونزانی سەربازی:

لەم سەردەمەدا کە کەرەستەو چەکەکانی شەڕ زۆر ئاڵۆز و هەمە چەشنەن و شەڕ چەندەها شێوەی لەخۆی گرتووەو گۆڕەپانی بەرفروان بووە، لەبەر ئەوە ئێستا هەموو سوپایەك تیمێکی لە پسپۆری دەروونی هەیە کە توێژینەوە لەسەر باری دەروونی و وورەو پاڵنەرو پێداویستی و گرفتەکانی سەربازو سەرکردەکانیان دەکەن و لە ڕێگەی شەڕی دەروونی و پرۆپاگەندەو واتەوات هەوڵی رووخاندنی وورەی دوژمنان دەدەن و لە هەمان کات گرنگی بە بەرزکردنەوەی وورەی چەکدارەکانی سوپاو جەماوەرو بەرپەرچدانەوەی شەڕی دەروونی و پرۆپاگەندەو واتەواتی دوژمن بە شێوەیەکی زانستی و پووچەڵ کردنەوەیان و راهێنانی سەرباز لەسەر ژینگەی بەرەکانی جەنگ و پەرەپێدانی ئارامی وخۆڕاگری و چاندنی تۆوی نیشتمان پەروەری و فیداکاری و لەخۆبووردن و هەڵکێشانی رەگی ترس و دڵەڕاوکێ و رارایی و گومان و چاککردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان سەربازو سەرکردەکانیان دەدات. (راجح، 1985، ص29).

6- دەروونزانی ئەکلینیکی:-

ئەم بوارە گرنگی دەدات بە چۆنیەتی چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونی و ژیرییەکان و هۆکانی تێك چوون و لێك ترازاندنی کەسایەتی مرۆڤ و شێوەکانی دەست نیشان کردنی دیاردەکانی نەخۆشیەکان و پێوانی دەروونی ئەو نەخۆشانە، بۆ زانینی کێشەو گرفتەکانیان و چارەسەرکردنیان.

ئەمانەی سەرەوە گرنگترین بوارەکانی کارکردنی دەروونزانیەو هەروەها ئێستا گۆرەپانی زۆر بەرفراوان بووە و چەندەها بواری تریش پەیدابووە وەك دەروونزانی گەردوونی،خێزانی، دادگایی، هونەری، وەرزشی، رامیاری.. . هتد.

بەشی دووهەم

بۆماوە و ژینگە

بۆماوە

ژینگە

ژینگەی جوگرافی

ژینگەی مێژوویی

ژینگەی کۆمەڵایەتی

ژینگەی دەروونی

ژینگەو کاریگەری لەسەر رەوشت

بۆماوەو ژینگە

ڕەوشتی مرۆڤ پەیوەستە بە دوو هۆكاری سەرەكییەوە، كە بەردەوام كاریگەریی خۆیان لەسەر كەسایەتی مرۆڤ هەیە، هەر ئەو دوو هۆكارەشە كە چارەنووسی مرۆڤ دیاری دەكەن، ئینجا ئەگەر ئەو دوو هۆكارە لەبارو گونجاو بوون بۆ گەشە كردنی تاك ئەوا ژیانی مرۆڤ ئاسایی دەبێت، بەڵام ئەگەر كەمو كورتی لە هەر یەكێكیاندا هەبوو ئەوكاتە ژیانی مرۆڤ دەبێت بە دۆزەخو لە ڕێچكەی ئاسایی خۆی دەردەچێت، ئەو دوو هۆكارەش بۆماوە (الوراثة)و ژینگەن (البیئة).

أ- بۆماوە

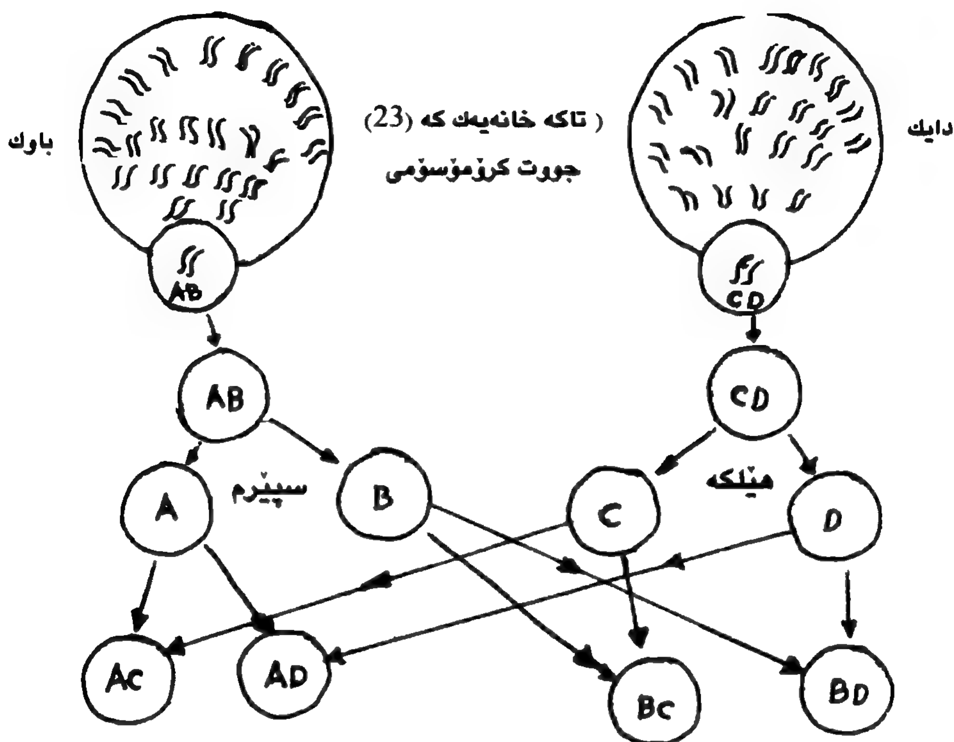
مەبەست لە بۆماوە، گواستنەوەی خاسیەتو سیفاتەكانە لە باوكو دایكەوە بۆ منداڵەكانیان لە ڕێگەی كرۆمۆسۆمەكانەوە، بۆماوە زانی (علم الوراثة) سەلماندی كە ناوكی خانەی هەر مرۆڤێك (46) چلو شەش كرۆمۆسۆمی تێدایە كە بەشێوەی جووت، واتە (23) جووت (زوج)، ئەم كرۆمۆسۆمانە هەزارەها جیناتیان لەسەر پشتی خۆیان هەڵگرتووە، ئەو جیناتانە سیفاتو خاسیەتەكان هەڵدەگرنو لە باوكو دایكەوە دەیگوێزنەوە بۆ منداڵەكانیان.

منداڵ (كۆرپەلە) لە ئەنجامی پیتاندنی هێلكۆكەیەكی دایكەوە بەهۆی سپێرمی باوكەوە دروست دەبێت، ئەم هێلكە پیتێنراوە ناو دەبرێت بە زایگۆتو لەناو منداڵدانی دایكدا تەنیا لە یەك خانە (خلیة) پێك دێت كە (46) چلو شەش كرۆمۆسۆمی تێدایە، ئەم (46) كرۆمۆسۆمە (23) بیستو سێ تاكی لە ڕێگەی هێلكۆكەی دایك و (23) تاكەكەی تر لە ڕێگەی سپێرمی باوكەوە گوێزراونەتەوە بۆ كۆرپەلە. كەواتە دایكو باوك هەریەكەیان بە (23)

تاك كرۆمۆسۆم بەشداری دەكەن لە دروست بوونی كۆرپەلەو خاسیەتو سیفاتەكانیان لە رێگەیانەوە بۆی دەگوێزرێتەوە.

ئەوەی شایەنی ئاماژە بۆكردنە ئەوەیە كە لەو (23) تاك كرۆمۆسۆمە (22) بیستو دوو تاكیان خاسیەتە جەستەییو بۆماوەیەكانی وەك (رەنگی چاوو پرچو درێژیو كورتیو قەڵەویو لاوازیو خاسیەتەكانی كۆئەندامی دەماری ناوەندیو كاریگەری گلاندەكانو...هتد) بۆ كۆرپەلە دەگوێزنەوە، بەلام تاكی (23) بیستو سێ هەمین رەگەزی كۆرپەلە دیاری دەكات، كوڕ بێت یان كچ.

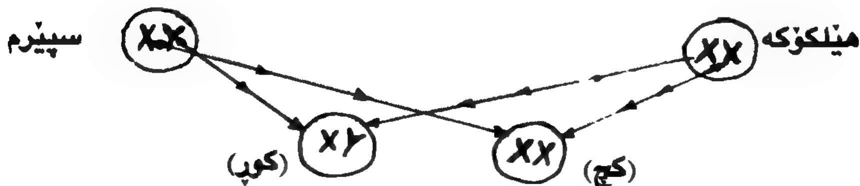
دەركەوتووە كە ئەو دوو كرۆمۆسۆمەی لای باوك كە رەگەز دیاری دەكەن جیاوازنو شێوەی (XY)ی لاتینی وەردەگرن، بەلام دوو كرۆمۆسۆمەكەی لای دایك دوو شێوەی چوون یەك وەردەگرن كە (XX). ئینجا لە كاتی گواستنەوەی كرۆمۆسۆمەكان ئەگەر (X) كرۆمۆسۆم لەلای باوكەوە هات لەتەك (X) كرۆمۆسۆمی دایك یەك دەگرێتو رەگەزی كۆرپەلەكە كچ دەبێت (XX)، بەلام ئەگەر (Y) كرۆمۆسۆم لەلای باوكەوە هات ئەوكات لەگەڵ (X) كرۆمۆسۆمی دایك یەك دەگرێتو رەگەزی كۆرپەلەكە كوڕ دەردەچێت (XY). بەم شـێوەیە زانسـت ئەوەی سـەلماند كە رەگەزی كۆرپەلە كوڕ بێت یان كچ باوك دیاری دەكات نەك دایك. بڕوانە شـێوەی (1و2)



شێوەی ژمارە (1)

(چۆنیەتی یەكگرتنی جیناتەكان لەگەڵ یەكتری روون دەكاتەوە كە لەلای

دایكو باوكەوە دەگوێزرێنەوە بۆ كۆرپەلە (كونجر، 1970ص51)



شێوەی ژمارە (2)

(پرۆسیسی دیاری كردنی رەگەزی كۆرپەلە روون دەكاتەوە)

دوای ئەوەی هێلکۆکەی دایك لەگەڵ سپێرمی باوك یەك دەگرێت و لەناو منداڵداندا کۆرپەلە دروست دەبێت، ئینجا وردە وردە ئەو زایگۆتە (یەکگرتنی هێلکۆکەو سپێرم) کە لە یەك خانە پێك هاتووە دابەش دەبێت بۆ (2) دوو خانە ئینجا (4) ، (8) ، (16) ، (32) ، (64) ، (128)، بەم شێوەیە تا دەبێت بە ملیۆنەها خانەو کۆرپەلە رۆژ لە دوای رۆژ زیاتر گەورە دەبێت و گەشە دەکات ، دوای نزیکەی (9) مانگ و (9) رۆژ لەدایك دەبێت.

ب- ژینگە:-

دوای ئەوەی کە هێلکۆکەو سپێرم یەك دەگرن، ئیتر کاریگەری بۆماوە نامێنێت و رۆڵ و کاریگەری هۆکاری دووهەم دەردەکەوێت کە ئەویش ژینگەیە، مەبەست لە ژینگەش سەرجەم ئەو هۆکارە جوگرافی و مێژوویی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و رامیاری و دەروونییانەن کە کاریگەرییان هەیە لەسەر کەسایەتی مرۆڤ و گەشەکردنی هەر لە دوای یەکەم چرکەی دروست بوونییەوە لەناو منداڵدانی دایکدا تاوەکو ئەو چرکەیەی کە دواهەمین هەناسەی ژیانی دەدات، وە ژینگە زۆر جۆری هەیە، لە هەموویان گرنگتر ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- ژینگەی جوگرافی:

جوگرافیای ئەو ژینگەیەی مرۆڤی تێدا دەژی کاریگەری لەسەر چالاکیەکانی هەیە، ئیتر شاخاوی بێت یان دەشت یان بیابان، ئاوو هەواکەی گەرم بێت یان سارد، یان مام ناوەندی، هەروەها ئەو سەرمایە سروشتیەی کە لەو ناوچەیەشدا هەیە وەك (کانزاکان، نەوت، باخ و بێستان، لەوەڕی ئاژەڵ...هتد).

ئەگەر بە خێرایش سەیری دانیشتوانی ناوچە جیاجیاكان بكەین، بە ئاسانی هەست بە جیاوازی (جل‌و بەرگ، خانوو، ڕەنگی پێست، داب‌و نەریت، جۆری ئاژەڵ‌و چالاكی‌و كەرەستەكانی بەرهەم هێنان) دەكەین، كە سەرجەم ئەم جیاوازییانە شوێن پەنجەی خۆیان لەسەر كەسایەتی‌و چالاكی دانیشتوان‌و تاكەكانی بەجێ دەهێڵن، بەمەش ژینگەی جوگرافی كاریگەری خۆی پیشان دەدات‌و جیاوازی دروست دەكات.

2- ژینگەی مێژوویی:

مەبەست لە ژینگەی مێژوویی، كات‌و سەردەمی ژیانی مرۆڤە. چالاكییە دەروونییەكان دیاردەی مێژوویین‌و پابەندن بەو كات‌و سەردەمەی تاك تیایدا دەژی، ئەگەر سەیری چالاكییەكانی مرۆڤ بكەین، دەردەكەوێت كە بە درێژایی مێژوو چەند گۆڕانكاری بەسەردا هاتووە، ڕەوشت‌و بیركردنەوەو هەڵچوون‌و خەوو خەیاڵەكانی لە قۆناغ‌و سەردەمێكەوە بۆ قۆناغ‌و سەردەمێكی تر جیاواز بووە.

بە هیچ شێوەیەك ناتوانین بڵێین خەوو خەیاڵ‌و ڕەوشتی مرۆڤی پێش زایینی وەك مرۆڤی سەدەكانی ناوەڕاست بووە، وە مرۆڤی سەدەكانی ناوەڕاستیش وەك مرۆڤی سەدەی بیستەم بووە، چونكە هەر كات‌و سەردەمێك گۆڕانكاری‌و كەرەستەو بنەماكانی پێش كەوتنی خۆی هەیەو چالاكییەكانی مرۆڤ دیاری دەكات. وە پێش بینی ئەوە دەكرێت بەپێی تیۆرو یاساكانی پێش كەوتنی مێژوویی كە نەوەی نوێ لە نەوەی پێشوو باشتر بێت لە ئەنجامی كەڵەكەبوون‌و زیادبوون‌و پێش كەوتنی شارستانیەتی مرۆڤایەتی.

3- ژینگەی کۆمەڵایەتی:

داب و نەریت و پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ و ئەو بەهاو ئاکارانەی کە باوەڕیان پێیەتی و جۆری ڕژێمی فەرمانڕەوایەتی ڕەنگ دانەوەو کاریگەری تایبەتی خۆیان لەسەر ڕەوشت و کەسایەتی مرۆڤ هەیە.

بۆ نموونە مرۆڤی کورد لە زۆر لایەنی کۆمەڵایەتییەوە جیاوازی هەیە لەگەڵ گەل و نەتەوەکانی تر، مرۆڤی ئەڵمانی بە شێوەیەکی گشتی لە سەردەمی فەرمانڕەوایی نازییەکان جۆرە حەزو ئارەزوویەکی دوژمنکاری پێوە دیار بوو، لەبەرئەوەی ژینگەی کۆمەڵایەتی لە ئەنجامی جیاوازی (**ڕەنگ ، ئایین، توخم، چین و توێژی کۆمەڵایەتی، نەتەوەو زمان...هتد**) تۆوی دەمارگیری و ڕەگەز پەرستایەتی لە ناخی تاکەکانیدا بەرانبەر هەندێك دەستەو گەل و نەتەوەو تاقمی تر دەچێنێت ، وەك دەمارگیری سپییەکان بەرانبەر ڕەش پێستەکان لە ئەمریکا، ململانێی نێوان چینی سەرمایەدارو پرۆلیتاریا، هەروەها شارو لادێ، کە سەرجەم ئەم جیاوازییە کۆمەڵایەتیانە دەبنە هۆی دروست کردنی باری دەروونی جیاواز لەلای تاکەکانی کۆمەڵ.

4- ژینگەی دەروونی:

ئەو ئاوو هەواو کەشە دەروونیەی کە تاك تیایدا دەژی کاریگەری خۆی لەسەر کەسایەتی بەجێ دەهێڵێ، دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان (خێزان، خوێندنگا، کۆمەڵ، ئامرازەکانی ڕاگەیاندن، خانەی خودا پەرستی...هتد) بەشێوەیەکی گشتی بارودۆخی جیا جیا بۆ تاکەکانیان دەخوڵقێنن، هەندێك جار لەبارو گونجاوە بۆ گەشەکردنی و هەندێك جار دژوارو دزێوەو دژ بە گەشەکردنی ئاسایی مرۆڤە، ئەگەر ژینگە دەروونیەکە توندوتیژی و بێ بەش بوون و هەڕەشە لێکردنی لەخۆی گرت ئەوا جیاواز دەبێت لە ژینگەیەکی تر کە نەرم و نیان و لێبوردن و سەربەستی بەکاردەهێنێت لە مامەڵەکردنی تاکەکانیداو

بەشێوەیەکی تر پەروەردەیان دەکەن، ئەم جیاوازییانە دەبێتە هۆی دروست کردنی رەوشتو بیرکردنەوەو باری دەروونی جیاواز لەلای تاکەکانی کۆمەڵ. (منصور، 1978، ص95).

بەم شێوەیە بۆمان دەردەکەوێت چالاکیو باری دەروونیو خاسیەتەکانی کەسایەتی مرۆڤ پابەندن بە هەردوو هۆکاری بۆماوەو ژینگەوە، واتە هیچ چالاکیەکی مرۆڤ بە ئاکام ناگات بەبێ هاوکاریو کارلێککردنی هەردوو هۆکاری بۆماوەو ژینگە، بەڵام جاری وا هەیە کاریگەری بۆماوە لە چالاکیەکدا زیاترەو جاری واش هەیە کاریگەری ژینگە لە چالاکیەکی تردا زیاترە، بەڵام دەبێت هەردووکیان بەشداری بکەن، کەواتە:

﴿چالاکییە دەروونییەکان = کاریگەری (بۆماوە × ژینگە)﴾

ژینگەو کاریگەری لەسەر رەوشت

رەوشتی (السلوك) مرۆڤ پابەندە بە دوو هۆکاری گرنگەوە، یەکێکیان بۆماوە ئەوەی تریان ژینگەیە، ژینگەش سەرجەم ئەو هۆکارانە دەگرێتەوە کە کاردەکەنە سەر بیرکردنەوەو، هزر، حەزو ئارەزوو، هەڵچوون، جەستە، راو بۆچوونی تاك لەدوای پیتاندنی هێلکەی دایك بە سپێرمی باوك، واتە ئەو نۆ مانگ‌و نۆ رۆژەی ناو منداڵدانیش هەر پابەندی ژینگەیە.

ئێمە لێرەدا تیشك دەخەینە سەر ئەو هۆکارانەی دەرەوەی منداڵدان، واتە لەو چرکەیەوە کە لەدایك دەبێت، دوای لەدایکبوون منداڵ دەکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگە بەمانا بەرفراوانەکەی (ژینگەی جوگرافی، مێژوویی، کۆمەڵایەتی، دەروونی)، هەر یەکە لەو ژینگانەی سەرەوە شوێن پەنجەی خۆی لەسەر کەسایەتی‌و باری دەروونی مرۆڤ بەجێ دەهێڵێت، ژینگەی جوگرافی لەمیانەی (<u>جۆری ئاوو هەواو سەرماو گەرماو چیاو کەژ، بیابان، دەشت، دەوڵەمەندی‌و هەژاری بە کانزاکان‌و پترۆڵ‌و زەوی کشتوکاڵی بەپیت‌و بەرەکەت یان رەقەن)</u> رۆڵی خۆی دەبینێت.

واتە ئەو مرۆڤانەی لە ناوچەیەکی شاخاوی‌و رەقەن‌و ساردو سەخت دەژین جیاوازییەکی زۆریان هەیە لە شێوەی بیرکردنەوەو گرفت‌و جل‌و بەرگ‌و خانوو دروست کردن‌و جۆری ئەو ئاژەڵ‌و پەلەوەرو کشتوکاڵەی کە لەسەری دەژین ئەگەر بەراورد بکرێن بەو مرۆڤانەی کە لە ناوچەیەکی بیابانی گەرم‌و رووتەڵدا دەژین، هەروەها بوونی کانزاو پترۆڵ‌و خاك‌و زەوی بەپیت‌و بەرەکەت شێوەی ژیانی تاکەکانی بە جۆرێك دیاری دەکات کە جیاواز بێت لە ناوچەیەکی

تر، بۆ نموونە تاکەکانی ناوچە شاخاوییەکان زیاتر توندو تیژترو زووتر هەڵدەچن، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ سەختی ژیانیان‌و ململانێی بەردەوامیان لەتەك سروشتدا، هەروەها تیشکی خۆرو گەرما پێستی مرۆڤ ڕەش دەکات بە پێچەوانەی مرۆڤی شوێنە ساردەکان کە سپی پێست دەبن، مرۆڤێکی ڕەش پێست کە لە باشووری ئەفریقیا دەژی لە زۆربەی یارییە ئۆلۆمپییەکاندا پلەی یەکەم بەدەست دەهێنێ ئەگەر بەراورد بکرێت بە سپی پێستێکی باکووری ئەورووپا، لەبەر ئەوەی پلەی گەرماو هەوای گەرمی کشاو ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کێش‌و قەوارەی سیەکان زیاتر دەکات‌و ڕێژەیەکی زۆر لە هەوا هەڵدەمژێت‌و درەنگتر ماندوو دەبێت.

هەروەها مرۆڤێك لە ناوچەیەك بژی کە بژێوی‌و سەرچاوەی ژیانی لەسەر ئاوی باران بێت زیاتر حەزو ئارەزووی موڵکداری دەبێت لە یەکێك لە ناوچەیەك بژی بژێوی‌و سەرچاوەی ژیانی لەسەر ئاوی دەریا بێت‌و مەترسی نەمان‌و کەم بوونی ئاوی نەبێت بۆ کشتوکاڵ‌و بەرووبوومەکەی. ئەگەر شوێن وەك ژینگەیەکی جوگرافی کار لە مرۆڤ بکات ئەوا ڕۆڵی کاتیش (زمن) وەك ژینگەیەکی مێژوویی لەو کەمتر نییە ئەگەر زیاتر نەبێت، چونکە مرۆڤ دیاردەیەکی مێژووییە.

ئەو پلەو پایەو ڕۆشنبیری‌و شارستانیەی ئەمڕۆی دەگەڕێتەوە بۆ رەنج‌و عارەقەی چەندەها نەوەو سەدەی پێشوو تر، بەڵام ناتوانرێت نکۆڵی لەوە بکرێت کە هەر زەمەن‌و سەردەم‌و کاتێك گرفت‌و بیرکردنەوەو شێوازی تایبەتی خۆی هەیە لەبەر ئەوە هەڵس‌و کەوت‌و ڕەوشت‌و ڕاو بۆچوون‌و بیرکردنەوەو حەزو ئارەزوو خەوو خەیاڵی مرۆڤێکی سەدەی بیستەم لە زۆر

رووەوە جیاوازە لە خەوو خەیاڵ و رەوشتی مرۆڤێکی سەدەی نۆزدەهەم هەروەها جیاوازیش هەیە لە نێوان یەکێك کە لە نیوەی یەکەمی سەدەی بیستەم ژیاوە لەگەڵ یەکێکی تر کە لە نیوەی دووهەمی هەمان سەدەدا ژیاوە، لەبەر ئەوەی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی و زانستی و رۆشنبیری لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر دەگۆڕێت و ژینگەیەکی تایبەتی بۆ خۆی دروست دەکات، کە جیای دەکاتەوە لە زەمەن و سەردەمێکی تر.

هەموومان دەزانین ئەو تەقینەوە زانستی و رۆشنبیرییەی نیوەی دووهەمی سەدەی بیستەم و سەرەتای سەدەی بیست و یەك گۆڕانکارییەکی زۆری بەسەر بیرو بۆچوون و هزرو خەوو خەیاڵی تاکەکانیدا هێنا ، کە بە هیچ شێوەیەك لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا بەدی ناکرێت، هەر ئەم جیاوازی زەمەن و سەردەمەیە کە ململانێی نێوان نەوەکان (کۆن و نوێ) (باوك و کوڕ)ی دروست کردووەو لە زۆر بۆچوون و لێکدانەوەو هەڵسوکەوتدا جیاوازن و یەك ناگرنەوەو هەر یەکەیان زەمەن و ژینگەی مێژوویی تایبەتی خۆی هەیەو خاوەنی رووداوو کارەسات و گرفتی تایبەتی خۆیەتی و ژینگەیەکی دەروونی تایبەتی بۆ دروست کردوون.

هەروەها ژینگەی کۆمەڵایەتیش وەك هەردوو ژینگەی مێژوویی و جوگرافی کاریگەری خۆی لەسەر کەسایەتی تاکەکانی بەجێ دەهێڵێت، چونکە هەموو گەل و نەتەوەو دەستەو تاقمێك خاوەنی داب و نەریت و بەهاو ئاکاری کۆمەڵایەتی خۆیانن و لە زۆر لایەنەوە هەڵس و کەوت و رەوشتیان پابەندی ئەو داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتیانە دەبێت و لە نەوەی تری جیا دەکاتەوە کە لەوانەیە خاوەنی هەمان ژینگەی جوگرافی و مێژووییش بن، بەڵام جیاوازی ژینگەی کۆمەڵایەتی، زۆر جیاوازی تریان بۆ دروست دەکات.

بۆ نموونە نەتەوەی كورد خاوەنی داب و نەریت و ئاكاری كۆمەڵایەتی خۆیەتی كە تاكەكانی جیا دەكاتەوە لە تاكی گەل و نەتەوەیەكی تر، لەلای ئێمە ژن هێنان و شووكردن و پرسەو سەرەخۆشی و ئاهەنگی منداڵ بوون و بۆنەو جەژنە ئایینی و نەتەوەییەكان داب و نەریت و سیمای تایبەتی خۆیان هەیە كە جیاوازن لە هەمان دیاردە لەلای گەل و نەتەوەیەكی تر، لەبەر ئەوە تاكیش زۆر جار بیركردنەوەو رەوشت و ئاكاری گیرۆدەی داب و نەریتی كۆمەڵەكەی دەبێت و ناتوانێت لێی دەرباز ببێت و پێشێلیان بكات، بە پێچەوانەشەوە دەكەوێتە بەر هەڕەشەو سزای كۆمەڵەكەی.

بە هەمان شێوە ژینگەی دەروونیش رەنگدانەوەی تایبەتی خۆی هەیە لەسەر رەوشتی خاوەنەكەی، مەبەستیش لە ژینگەی دەروونی ئەو بارودۆخ و كەش و ئاوو هەوا تایبەتییە كە تاك لەناو خێزان و كۆمەڵەكەیدا بەرەنگاری دەبێتەوە، ئینجا ئەگەر ژینگە دەروونییەكە ئاسایی و پەروەردەیی و بێ گرێ و گرفت بێت ئەوا بەشێوەیەكی پۆزەتیڤانە لە هەڵس و كەوت و بیرو هەڵچوونی تاكدا رەنگ دەداتەوە.

بەڵام ئەگەر ژینگە دەروونییەكە پڕبوو لە گرفت و ئەندێشەو بێ بەش بوون و جیاوازی و كۆسپ، ئەو كاتە بەشێوەیەكی خراپ لەسەر كەسایەتی تاك دەكەوێتەوەو ژینگەیەكی دەروونی ئاڵۆزی بۆ دەخوڵقێنێ كە جیاواز بێت لە تاكێكی تر كە لە هەمان ژینگەی جوگرافی و مێژوویی و كۆمەڵایەتی ئەودا دەژی، هەر لە رێگەی ئەم ژینگە دەروونییەوە دەتوانین ئەو جیاوازی و ناتەبایی و ناكۆكیانەی نێوان تاكەكانی كۆمەڵ لێك بدەینەوە كە هەمان ژینگەی جوگرافی و مێژوویی و كۆمەڵایەتییان هەیە، واتە لە یەك شوێن و كاتدا دەژین و

داب‌و نەریت‌و بەهای کۆمەڵایەتیشیان وەك یەکە، سەرجەم ئەو ژینگانەی سەرەوە ئەو هەموو جیاوازی‌و دژایەتییانەی نێوان تاکەکانی کۆمەڵیان دروست کردووە، ئینجا ئەگەر توانرا ئەو (4) چوار ژینگەیەی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ وەك یەك لێ بکرێت، ئەو کاتەش زۆربەی رەوشتەکان وەك یەك دەبن.

داب‌و نەریتی كۆمەڵایەتی‌و كاریگەری لەسەر كۆمەڵ‌و تاك

یەكێك لەو هۆكارانەی كە كاریگەری گرنگی لەسەر كەسایەتی مرۆڤ‌و جۆری بیركردنەوەو هەڵس‌و كەوتی هەیە، داب‌و نەریتی كۆمەڵایەتییەو وەك یاساو دەستوورێكی نەنووسراو كۆنترۆڵی زۆر لایەنی ژیانی دەكات، داب‌و نەریتی كۆمەڵایەتیش بەپێی كات‌و شوێن دەگۆڕدرێت‌و هەر كۆمەڵگایەكیش خاوەنی داب‌و نەریتی كۆمەڵایەتی خۆیەتی، ئینجا ئەو داب‌و نەریتە راست بێت یان هەڵە، ئەوا دەبێت ئەندامانی ئەو كۆمەڵگەیە پابەندی بن، چونكە دەرچوون لێی، دەبێتە مایەی هەڕەشەو سزادان‌و ریسوا كردن.

هەموومان دەزانین مردن یەكێكە لە دیاردە ترسناكەكانی ژیان‌و مۆمی تەمەنی هەموو كەس دەكوژێنێتەوەو كۆمەڵگە نییە رووبەڕووی ئەم دیاردەیە نەبێتەوە، ئینجا هەر كۆمەڵگاو بە جۆرێكی تایبەتی پێشوازی‌و مامەڵەی لەگەڵ دەكات، موسڵمان بە جۆرێك مامەڵە لەگەڵ كەسی مردوو دەكات كە جیاوازە لە فەلەو جوولەكە، بۆ نموونە هیندۆسەكان مردوو دەسووتێنن، هۆزی وا هەیە بە دانیشتنانەوە مردوو دەنێژن...تاد، بەڵام ئەوەی لە هەمووی سەیرتر بێت، داب‌و نەریتی هەندێك هۆزی سەرەتاییە كە لە كاتی بەخاك سپاردنی تەرمی مردوودا پەیڕەوی دەكەن، لەوانە:-

1) **كۆمەڵگای (سیمانگ)**:- ئەم هۆزە لە ناوچەكانی (مەلایۆ) دەژین‌و داب‌و نەریتی سەیریان هەیە بۆ مردن. كاتێك یەكێك لەم هۆزە دەمرێت، ئیتر بە یەكجار ژیانی ئاسایی ئەو هۆزە تێك دەچێت، هەموو خزم‌و كەس‌و كاری كەسی مردوو سەرو لەشی خۆیان لە قوڕ دەگرن‌و دەست دەكەن بە گریان‌و شین‌و هاوار، دوای ئەوە

لەسەر لاشەی مردووەكە چەندەها هێڵی سووورو قاوەیی بە قوڕ دروست دەكەن، ئینجا تەرمەكەی دەشارنەوە، بە مەرجێك رووی سەری بۆ رۆژهەڵات بێت، لە تەنیشت قەبرەكەشیەوە زۆر كەل و پەل و شتی جۆراو جۆر دادەنێن، چونكە بە بڕوای ئەوان كەسی مردوو دوای ماوەیەكی كەم پێویستی پێیان دەبێت. ئینجا دوای ناشتن و شاردنەوەی تەرمەكە، هەموو خەڵكی بە گەورەو بچووكەوە ئەو گوندو جێگایە بەجێدەهێڵن كە ئەو كەسەی تێدا مردووە.

دوای ماوەیەك كە خەڵكەكە زانییان، گۆشتی مردووەكە لە ئێسقانەكانی جیابۆتەوەو رزاوە، ئەوا پیاوەكانیان بە سەرو لەشی قوڕاوییەوە بۆ ئەو گوندو جێگایە دەگەڕێنەوەو دەست دەكەن بە هەڵكەندنەوەی قەبرەكەو ئێسقانەكانی مردووەكە دەردەهێنن، دوای دەرهێنانی هەموو ئێسقانەكان یەكسەر بە رەنگی سوور چەناگەو كەللە سەری مردووەكە بۆیاخ دەكەن و دەیخەنە ناو جانتایەكەوە بۆ ئەوەی خێزانەكەی لە شانی بكات، بەڵام ئێسقانەكانی شان و باڵ و دەست و قاچ، دوای بۆیاخ كردنیان، بە بنمیچی (سقف) كەپرو خانووی كەسی مردوودا هەڵدەواسرێت، هەروەها ئێسقانە بچووكەكانی پەنجەكانی دەست و قاچ و پەراسوو دەكرێن بە بازن و ملوانكەو زنجیرو مەدالیاو كەسانی نزیك و دۆست و برادەرەكانی دەیكەنە مل و قۆڵ و دەستیان.

ئەوەی شایەنی باسە ئەوەیە كە كەسانی ئەو هۆزە بە قەرزو بەدەستیاو ئەو ئێسقانانە دەدەن بە یەكتری و دەیگۆڕنەوە، كە دوای ماوەیەك زۆربەی ئێسقانی مردووەكان تێكەڵ بە یەكتری دەبن و كەس هی خزم و كەسی خۆی ناناسێتەوە، مەگەر تەنها ئەوانە نەبێت كە نیشانە دەكرێن، ئینجا دوای دەرهێنانی ئێسقانەكان و رەنگ كردنیان خەڵكی گوندەكە، بۆ سەر ماڵ و حاڵی خۆیان دەگەڕێنەوە. (الكعبي، 1973،ص55-59).

2) **لە هۆزی (زونی)** ئەگەر ژن یان مێرد بمرێت ئەوا خێزانەكەیان بۆ ماوەی یەك ساڵ پرسە دادەنێن‌و دڵتەنگ‌و غەمبار دەبن‌و بڕواشیان وایە كە گیان‌و (روحی) مردووەكانیان دەبن بە هەورو خێرو بەرەكەت‌و بارانیان بەسەردا دەبارێت.

3) **بەڵام هیندییەكانی هۆزی (پیبلۆ)** داب‌و نەریتیان وایە، ئەگەر مێردی ژنێك بمرێت ئەوا ژنەكەی هەتا ژیانی ماوە نابێت شوو (مێرد) بكاتەوە.

ئەمانەو چەندەها داب‌و نەریتی تری كۆمەڵایەتی جۆری هەڵس‌و كەوت‌و ژیانی زۆربەی ئەو كۆمەڵگا سەرەتاییی‌و سادانە دیاری دەكەن، كە ئەگەر یەكێك لەلای ئێمە ئەوە بكات، بە شێتی دادەنێن‌و شاربەدەری دەكەن، بەڵام ئەو كەسەی لەوێ وەك ئەوان نەكات ئەوكاتە بە شێتی دادەنێن‌و شاربەدەری دەكەن. كێ دەڵێ شێتەكانی ئێمە لای ئەوان زۆر عاقڵ نین‌و عاقڵەكانی ئەوانیش لای ئێمە شێت نین؟؟.

ژینگەی کۆمەڵایەتی و رەفتاری مرۆڤ

زاناو لێکۆڵەری بەناوبانگ (دی چیللو) زیاتر لە سەدەیەك پێش ئێستا، لە گەشتێکیا بۆ کیشوەری ئەفریقیا، بەسەرهاتی مردنی یەکێك لە پادشا پیرەکانی ناوچەیەك لە (گابۆن)ی بەم شێوەیە گێڕاوەتەوە:-

کاتێك لە وڵاتی گابۆن بووم، رێکەوتی مردنی (گلاس)ی پیرە پاشای گابۆنم کرد، وەك بۆیان گێڕامەوە، خەڵکەکە زۆر لە فەرمانڕەوایی ئەو پاشایە وەڕس بوون و بە کەسێکی دڕندەو شەڕخوازیان لە قەڵەم دەدا، بەڵام کەس نەیدەوێرا بە ئاشکرا ناڕەزایی دەربېڕێ، کەچی کاتێك ئەم پیرە پاشایە نەخۆش کەوت، هەموو خەڵکی دڵتەنگ و غەمبار بوون.

لە هەمان کاتیشدا هەندێك لە هاوڕێکانم بە نهێنی پێیان گووتم، کە خەڵکەکە هەموویان حەز دەکەن کە ئەم پاشایە بمرێت، لە راستیدا مرد. بەیانییەکی زوو بە دەنگی شین و هاوارو قوڕپێوان بەئاگا هاتم، بینیم ئەو شارە لە فرمێسك و خەم و خەفەتدا نقووم بووە.

بەم شێوەیە گریان و هات و هاوار شەش دانە رۆژ بەردەوام بوو، بەڵام لە دووهەم رۆژدا، تەرمی پاشا لەلایەن ژمارەیەکی کەم لە پیاوانی باوەڕ پێکراوی ئەو هۆزەوە، لە شوێنێکی نهێنی بە خاك سپێردرا بەبێ ئەوەی هیچ کەسێکی تر بزانێت، هەر لە دووهەم رۆژی مردنەکەشەوە ریش سپی و گەورە پیاوانی هۆز بە نهێنی بەدوای یەکێکی تردا دەگەڕان بۆ ئەوەی بیکەن بە پادشای خۆیان.

لە کۆتایی شەشەمین ڕۆژ، دوای تەواو بوونی پرسە، ئەو ردێن سپی‌و گەورە پیاوانەش لە پرۆسەی گەڕان بە دوای پادشای نوێدا، تەواو دەبن‌و بە نهێنی بەبێ ئەوەی کەس پێی بزانێ لە ڕۆژی حەوتەم هەر بۆ خۆیان پادشای نوێ دیاری دەکەن‌و ئینجا هەر لە هەمان ڕۆژدا ناوەکەی ئاشکرا دەکەن‌و تاجی پادشایەتی لەسەر دەنێن. ئینجا وا ڕێکەوتی کرد کە هاوڕێیەکی خۆشەویستی من ناوی (جوگۆنی) بوو بۆ پادشایی هەڵبژێردرا بوو، لەبەر ئەوەی کەسێکی خۆشەویست بوو، هەروەها لە خێزانێکی گەورەو خانەدانی ناوچەکە بوو، هەرچەندە (جوگۆنی) هەتا ئەو ڕۆژەش نە ئاگای لێبوو نە خەونیشی بەو پلەو پایەیەوە بینیبوو.

بە ڕێکەوت (جوگۆنی) ڕۆژی حەوتەم لە قەراغ دەریا بوو، هەر ئەوەندەی زانیبوو کە چواردەوری بە خەڵکی هۆزەکەو ناوچەکەی گیرابوو، چونکە ئەو ڕۆژە یەکەم ڕۆژی ڤیستیڤاڵ‌و ئاهەنگ گێڕان بوو، بە بۆنەی هەڵبژاردنی پادشای نوێ.

سەرەتا دەست کرا بە سووکایەتی پێکردنی، بەڵام چ سووکایەتیەك، سووکایەتییەك کە هیچ کەس لە دوژمنی خۆشی چاوەڕوانی ناکات، لەوانە (تف لێکردن، لێدان، شەق، بۆکس، پیاکێشانی شتی پیس پیایدا)، بەڵام ئەوانەی کە لە دواوە بوون‌و دەستیان نەیدەگەیشتێ، چی جنێوو قسەی ناشیرین‌و ناوو ناتۆرەی پیس‌و خراپ هەیە بە خۆی‌و باب‌و باپیرو خوشك‌و دایك‌و پورو تەنانەت حەوت پشتیشیان دەدا، هەر کەس ئەو بینراوەی ببینیایە، ئەوا ئەو پادشاییەی بە یەك فلسی قەڵب نەدەکڕی.

(دی چیللو) دەڵێت بەو گوێیانەی خۆم گوێ بیستی ئەو خەڵكە بووم بە (جوگۆنی) هاورێمیان دەگوت (سەگباب تۆ تا ئێستا پادشای ئێمە نیت، كەواتە حەقی خۆمانە هەر چییەكت لێ بكەین، بەڵام پاش كەمێكی تر دەبیت بە پادشامان، ئەو كاتە ناچارین كە گوێ رایەڵت بین‌و لە قسەت دەرنەچین)).

ئەوەی جێگەی سەرسوورمانم بوو، (جوگۆنی) هاورێم، زۆر مەردانەو بە دڵێكی گەورەو ساردەوە، بەرگەی ئەو هەموو لێدان‌و سووكایەتی پێكردنەی گرت‌و دانی بە خۆیدا گرت‌و هەرەسی نەهێنا، ئەم لێدان‌و سووكایەتی پێكردنە نیو كاتژمێری خایاند، ئینجا بۆ ماڵی پادشای كۆچ كردوویان بردەوەو لەسەر كورسی شاهانە دایان نا، لەوێش بۆ ماوەیەكی كورت رووبەڕووی لێدان‌و سووكایەتی پێكردن بووەوە.

دواتر خەڵكەكە هەموویان بێدەنگ بوون، ئینجا گەورە پیاوان‌و ریش سپیەكان، دوای ئەوانیش خەڵكەكە، بە یەك دەنگ دەیان گووت: (ئێستا ئێمە تۆمان بە پادشای خۆمان هەڵبژارد، پەیمانی ئەوەشت دەدەینێ كە گوێ رایەڵی فەرمانەكانت بین‌و لە قسەشت دەرنەچین)، ئینجا هەموویان بێ دەنگ بوون، دوای ئەوەش یەكسەر كڵاوی ئاوریشمیان وەك هێمای پاشایەتی لەسەر كردو هەموو خەڵكەكە وەك بت‌و بەردو دار لە بەردەمیا وەستان‌و كڕنووشیان بۆ دەبرد، وەك ئەوەی ئەوان هیچ ئاگایان لەو هەموو سووكایەتی‌و لێدانەی پێش ماوەیەك نەبێت، بەم شێوەیە (جوگۆنی) هاورێم بوو بە پادشاو دوای ئەوەش بۆ ماوەی شەش شەوو شەش رۆژ ئاهەنگ‌و خۆشی‌و نان خواردن‌و خواردنەوە بەردەوام بوو، لەو ماوەیەشدا دەستە لە دوای دەستە خەڵكی ئەو ناوچەیە بۆ پیرۆزبایی دەهاتن.

بەم شێوەیە ئەم جەماوەرە تۆڵەی چەوساندنەوەی چەند ساڵەی پێشوویان لەم پادشا تازەیە کردەوە، (جوگۆنی) خۆشی چاك دەزانێت کە ئەو هەموو لێدان‌و سووکایەتی پێکردنە ئاراستەی خودی ئەو نەکراوە، بەڵکو ئەوە هێمایە بۆ زۆرداری پادشای مردوو، بەڵام ئەویان تازە لە دەست چوو، بۆیە تۆڵەی خۆیان لە ئەم دەکەنەوە، هەر ئەو جەماوەرە دوای ئەو توندو تیژییەیان، دەست دەکەن بە ئاهەنگ گێڕان‌و خواردن‌و خواردنەوە، بەو هیوایەی کە لە ژێر سایەی ئەم پادشا تازەیەدا بە خۆشی‌و تێری بژین، بەڵام ئەگەر وا نەبێت، قوڕ بەسەر پادشای داهاتوو. (الكعبي، 1973، ص521-522).

بەشی سێهەم

کۆئەندامی دەمار لە لەشدا

کۆئەندامی دەماری ناوەندی

چێوە کۆئەندامی دەمار

مێشک

درگە پەتك

ثەلاموس

هاییۆ ثەلاموس

مێشکۆکە

لاکێشە مێشک

توێکڵ یان پەردەی مێشك

زمانی مێشك

كۆئەندامی دەمار لە لەشدا

كۆئەندامی دەمار یەكێكە لە گرنگترین كۆئەندامەكانی مرۆڤ و پەیوەندی راستەوخۆی بە كارو فەرمانی سەرجەم كۆئەندامەكانی تری لەشەوە هەیەو زۆر جار بەبێ فەرمانو رێنمایی كۆئەندامی دەمار، كارو چالاكییەكانی كۆئەندامەكانی تر مەحاڵ دەبێت.

كۆئەندامی دەمار لە لەشی مرۆڤدا، لە دوو بەشی سەرەكی پێك دێت ، كە ئەوانیش بریتین لە:-

یەكەم: كۆئەندامی دەماری ناوەندی (الجهاز العصبي المركزي) (Central Nervous System).

دووەم: چێوە كۆئەندامی دەمار (الجهاز العصبي المحيطي) (Peripheral Nervous System).

یەكەم: كۆئەندامی دەماری ناوەندی (CNS):

ئەم كۆئەندامی دەمارەش بەپێی پێكهاتەو جۆری كاركردنی بەسەر دوو بەشدا دابەش دەبێت، كە ئەوانیش بریتین لە:-

1- مێشك (الدماغ) (Brain)

مێشك یەكێكە لە گرنگترینو هەستیارترین ئەندامەكانی كۆئەندامی دەماریی و بە سەنتەرو مەڵبەندی بڕیاردانو فەرمان دەركردن لەقەڵەم دەدرێت. مێشك بەپێی پێكهاتەو دروست بوونو شوێنی لەناو كاسەی سەردا دەكرێت بە سێ بەشەوە، كە ئەوانیش بریتین لە:-

أ- پێشەوە مێشك (الدماغ الأمامي)

له سەرەتای دروست بوونیدا بچووكه، بەڵام ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر گەشە دەكات و بارستایی زیاد دەبێت، تا له دواییدا دەبێت به گەورەترین بەشی مێشك. ئەوەی شایەنی باس كردن بێت، تا توانای بیركردنەوەو لێكدانەوەو تێگەیشتنی بوونەوەری زیندوو (مرۆڤ و ئاژەڵ) بەرەو سەرەوە هەڵكشێ، ئەوەندە بەشی پێشەوەی مێشك بەرەو گەورەبوون دەچێت و بارستایی ناوەڕاستە مێشكیش بەرەو بچووك بوونەوە دەچێت.

ب- ناوەڕاستە مێشك (الدماغ الأوسط)

ئەم بەشەی مێشك لەلای مرۆڤ گرنگی خۆی هەیە له وەرگرتنی هەندێك زانیاری و وروژێنەری هەست پێكراو، سەرەڕای ئەوەش كۆنترۆڵی جووڵەی هەندێك له ماسوولكەكان دەكات، هەرچەندە بەپێی ئەرك و فەرمان، ئێستا زۆربەی كارەكانی هەست كردن و كۆنترۆڵ كردنی جووڵەی ماسوولكەكان لەلای مرۆڤ كاری بەشی پێشەوەی مێشكه، بەڵام ئەو ئەركانه لەلای ئاژەڵ تا ئێستاش بەشی ناوەڕاستی مێشك پێی هەڵدەستێت.

جـ- پشتەوە مێشك (الدماغ الخلفي)

ئەم بەشەی مێشك ڕۆڵی سەرەكی له چالاكییە زیندووەكانی لەشدا هەیە، لەوانه پرۆسەی هەرس كردن و سووڕی خوێن و هەناسەدان و هەندێك له پەرچە كردارەكان (الأفعال المنعكسة) و هاوسەنگی لەش و جووڵەو بەردەوامی.

دەتوانین ئەرك و چالاكییەكانی مێشك به هەموو بەشەكانیەوە، لەم خاڵانەی خوارەوەدا كورت بكەینەوە:-

أ- سەرپەرشتی کردن‌و کۆنترۆڵ کردنی پرۆسەی پێدان‌و رێکخستنی زانیارییەکان.

ب- کۆنترۆڵ کردن‌و هەڵسان بە پرۆسەی بڕیار وەرگرتن‌و دەرکردنی فەرمان بۆ ئەندامەکانی لەش.

جـ- وەرگرتنی ورووژێنەرەکان (المنبهات) لە هەستەوەرەکان.

د- دەرکردنی بڕیارو فەرمانەکانی کارکردن‌و وەلامدانەوەی ورووژێنەرەکان، بۆ کۆئەندامی جووڵەو ماسوولکەکان‌و گلاندەکان (رژێنەرەکان).

هـ- عەمبار کردن‌و شیتەڵ کردنەوەو لێکدانەوەی زانیارییەکان‌و هەڵسان بە کاری پلان دانان.

و- ئاراستە کردن‌و سەرپەرشتی کردنی ئەرک‌و فەرمانە زیندووەکانی لەش، وەك (سووڕی خوێن‌و هەناسە دان‌و نان خواردن‌و خەوتن‌و رزگاربوون لە پاشەڕۆ...هتد).

2- <u>درکە پەتك (الحبل الشوكي) (Spinal Cord)</u>

ئەم بەشەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی درێژ کراوەو تەواوکەری مێشکەو دەکەوێتە ناو بڕبڕەی پشتەوە، واتا ئەگەر مێشك بە گوڵە بەڕۆژە بەراورد بکەین، ئەوا قەدو بالای گوڵە بەڕۆژەکە دەبێت بە درکە پەتك‌و گوڵە بەڕۆژەو دەنك‌و شانەکانیشی دەبن بە مێشك. لە پێکهاتەو ئەرکدا درکە پەتك سادەو ساکارترە لە مێشك‌و ئەرکی سەرەکی پاراستنی لەشە لە رێگەی هەڵسان‌و بە ئاکام گەیاندنی ژمارەیەك پەرچە کردار (الأفعال المنعكسة) (Reflexes)، سەرەڕای بەشداربوون‌و هاوکاری کردنی مێشك لە بەئاکام گەیاندنی هەندێك جووڵەو چالاکی بەمەبەست.

دەتوانین گرنگترین ئەرکو فەرمانەکانی درکە پەتک لەم دوو خاڵەی خوارەوەدا کۆبکەینەوە:-

أ- درکە پەتک ناوەندێکە لە نێوان مێشکو ئەندامەکانی تری لەش بەتایبەتیش هەستەوەرەکانو دەستو قاچو ماسوولکەکانی. واتە لە رێگەی درکە پەتکەوە ورووژێنەرو هەستەکان دەگەنە مێشکو لە هەمان کاتیشدا وەڵامو فەرمانەکانی مێشك هەر لە رێگەی درکە پەتکەوە دەگاتە ماسوولکەو گلاندەکانو بەو شێوەیە پرۆسەی خۆگونجاندن بە ئاکام دەگات.

ب – لە هەندێ کارو چالاکیدا، درکە پەتك سەربەخۆیی خۆی هەیەو زانیاریو هەستەکان لە هەستەوەرو ئەندامەکانی تری لەشەوە وەردەگرێتو بەبێ گەڕانەوەو پرس کردن بە مێشك یەکسەر بڕیاری پێویست دەداتو راستەوخۆ فەرمان بە ماسوولکەکان دەداتو کاری پێویست بەئەنجام دەگەیەنن، ئەویش لە رێگەی هەڵسان بە هەندێك پەرچە کرداری وەك (چاو داخستن لە ئەنجامی رووناکییەکی زۆرو کتو پڕ، کێشانەوەی ئەژنۆ لە کاتی پێداکێشانیدا، دەستو قاچ راکێشانی خێرا لەکاتی دەرزی پێدا کردن یان قاچ کەوتنە سەر بزمار، پژمین لەکاتی شت چوونە ناو دەمو لووت...هتد).

واتا لەم حاڵەتە بە پەلەو ترسناکانەداو بۆ ئەوەی زیانی گەورە بە جەستەی مرۆڤ نەگات. ئەوە لە دەسەڵاتی درکە پەتکەو ئەو مافەی هەیە کە بەبێ گەڕاندنەوەو پەیوەندی کردن بە مێشکەوە، یەکسەر فەرمان دەربکاتو وەڵامدانەوەی پێویستی هەبێت. وەك چۆن مێشك بە سێ پەردە داپۆشراوەو پارێزگاری لێ دەکرێت، بە هەمان شێوەش درکە پەتك بە هەر سێ پەردەی (وشکە دایك، جاڵجاڵۆکە دایكو بەسۆزە دایك) واتە (الأم الجافية ، الأم العنكبوتية والأم الحنونة) داپۆشراوە . لە لایەکی تریشەوە وەك مێشك بە

شلەی مێشکی (السائل المخي) چواردەوری گیراوە . نابێت ئەوەش لە یاد بکەین ، کە (31) سیو یەك جووت دڕکە دەمار لە دڕکە پەتکەوە دەردەچێت و بەرەو ئەندام و بەشـە جیا جیاکانی لەش دەڕۆن و بە کاری کۆکردنەوەی زانیاری و گەیاندنی فەرمانەکان هەڵدەسـتن (آغا، 1981، ص86).

دووهەم: چێوە کۆئەندامی دەمار (الجهاز العصبي المحيطي):-

کۆئەندامی دەماری ناوەندی ئەرك‌و فەرمانەکانیو چۆنێتی جێ بەجێ کردنیان پەیوەستە بە گلاندو ماسوولکەو هەستەوەرەکان، ئینجا بە شێوەیەکی گشتی ئەو گلاندو ماسوولکەو هەستەوەرانەش دوورن لە مێشك‌و دڕکە پەتکەوە، لەبەر ئەوە کۆئەندامی دەماری ناوەندی بۆ ڕاپەڕاندنی ئەرك‌و فەرمانەکانی، پێویستی بە ناوەندو سیستمێکی پەیوەندی کردن هەیە، کە ئەویش بریتییە لە تۆڕێکی دەماری یان دەمارەکان (الأعصاب) (Nerves)، کە بە ئەرکی گەیاندنی هەستەکان بۆ مێشك‌و دڕکە پەتك لەلایەك‌و هێنانەوەی فەرمانەکانی دڕکە پەتك بۆ ماسوولکەو گلاندەکان لەلایەکی تر، هەڵدەستن.

بە ئەم دەمارو سیستمی پەیوەندی کردنەش دەگوترێت چێوە کۆئەندامی دەمار، ناوەکەشی (چێوە) لە ئەرك‌و فەرمانەکانیەوە وەرگیراوە لەبەر ئەوەی بە هەموو چواردەورو ئەمسەرو ئەوسەری (چێوە)ی لەشدا بڵاوبۆتەوە. واتا چێوە کۆئەندامی دەماری، سەرجەم ئەو دەمارو شانانە (الأنسجة) دەگرێتەوە کە نزیکن یان لە دەرەوەی مێشك‌و دڕکە پەتکن، ئەم چێوە کۆئەندامی دەمارەش لە دوو بەش پێك دێت، کە ئەوانیش بریتین لە:-

1- لەشە کۆئەندامی دەمار (الجهاز العصبی البدنی) (The Somatic Nervous)

ئەم کۆئەندامە سەرجەم ئەو دەمارو شانانە دەگرێتەوە کە کۆئەندامی دەماری ناوەندی، بە ماسوولکەو گلاندو هەستەوەرەکانەوە، دەبەستێتەوەو دەبێت بە یارمەتیدەر بۆ بەئاکام گەیاندنی ویستە جووڵەکان (الحرکات الإرادیة) کە لەژێر کۆنترۆڵو ویستی مرۆڤ خۆیدایە و لە ڕێگایانەوە خۆی لەگەڵ ژینگەو دەورو بەر دەگونجێنێ.

2- کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ (الجهاز العصبی المستقل) (Automatic Nervous System)

ئەم کۆئەندامە بریتیە لە سەرجەم ئەو دەمارانەی کە زانیاری لە نێوان کۆئەندامی دەماری ناوەندیو ئەو ماسوولکانەی کە بە (نەویستە ماسوولکەکان) (العضلات اللاإرادیة) ناسراوە، دەگوێزنەوە، تەنانەت ئەوانەش کە کارو چالاکی دڵو گورچیلەو جگەرو سی و گەدەو گلاندەکان ڕێك دەخەن.

ئەم کۆئەندامە بە ناوەکەیدا دیارە کە سەربەخۆیەو لە ژێر ویستی مرۆڤدا نییە، بەڵکو بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کارو چالاکییەکانی خۆی بە ئەنجام دەگەیەنێتو لە کاتی پێویستدا وزەو گوڕو تینی نائاسایی بۆ ئەندامە پەیوەندیدارەکان پەیدا دەکاتو هەموو لەش دەهەژێنێ، بەتایبەتیش لەکاتی هەڵچوونەکاندا فریای مرۆڤ دەکەوێتو کارئاسانی و خۆگونجاندنی بۆ مەیسەرو دەستەبەر دەکات. بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ ڕووبەڕووی ترسێکی نائاسایی ببێتەوە، ئەوا یەکسەر بە فەرمانی یەکێك لە بەشەکانی ئەم کۆئەندامە کە ئەویش (سمبثاوی) یە (لێدانی دڵ زیاد دەبێتو هەناسەدان خێرا دەبێتو چاو زیاتر دەکرێتەوەو...هتد)و مرۆڤو جەستەی خۆی لەگەڵ ئەو حاڵو بارودۆخە

نائاساييە دەسازێنێ. ئەم كۆئەندامى دەمارى سـەربەخۆيە لە دوو بەشـى سـەرەكى پێك دێت، كە ئەوانيش بريتين لـە:-

1-بەشى (سمبثاوى):-

ئەم بەشەى كۆئەندامى دەمارى سەربەخۆ، لەش و ئەندامە پەيوەنديدارەكان بە هەڵچوون دەخاتە حاڵەتێكى نائاسايى، بۆ ئەوەى بەرەنگارى ورووژێنەرە نائاساييەكانى جيهانى دەرەوە ببنەوەو مرۆڤ لەو بارودۆخە نائاساييە رزگار بكات، ئەويش لە رێگەى كۆمەڵێك گۆڕانكارى فسيۆلۆژى لەوانە (زياد بوونى رێژەى شەكر لە خوێن، دەرهاويشتنى هۆرمۆنى ئەدرينالين، بەرزبوونەوەى پاڵەپەستۆى خوێن و خێرابوونى هەناسەدان و خوێن رۆيشتن بۆ دەست و قاچ و ئەندامەكانى ترو زياتر كردنەوەى بيبيلەى چاوو ئارەق كردنەوە...هتد).

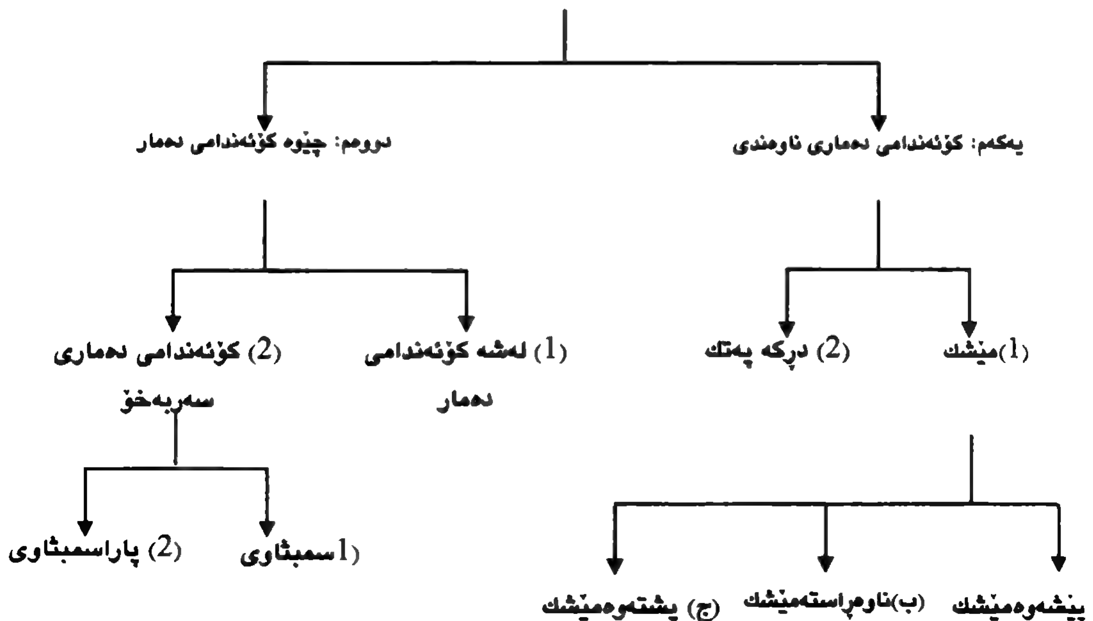
سەرجەم ئەم گۆڕانكارييانە بۆ ئەوەيە كە جەستەى مرۆڤ لەو بارودۆخە كت و پڕو نائاساييە بپارێزێت و تاك بە هۆيانەوە خۆى لەگەڵ گۆڕانكارييەكان بسازێنێ. دەمارەكانى ئەم بەشە لە ناوەڕاستى مێشكن و هەر لە ئەوێوەو لە دوورەوە كاريگەرى خۆى لەسەر ئامانج و ئەندامەكانى لەش دەبێت و يارمەتى لەش دەدات كە خۆى لەگەڵ ئەو گۆڕانكارييانە بگونجێنێ.

بەشى پاراسمبثاوى:-

كارو فەرمانەكانى ئەم بەشەى كۆئەندامى دەمارى سەربەخۆ پێچەوانەى كارو فەرمانەكانى بەشى (سمبثاوى)يە، واتە ئەگەر سمبثاوى وەك بەنزين خێرايى ماشێن زياد بكات، ئەوا ئەم بەشى پاراسمبثاويە كارى برێك (Stop)و راگرتنى ماشێنەكە دەگرێتە ئەستۆ، بە واتايەكى تر، ئەگەر بەشى سمبثاوى هەموو ئەندامەكانى لەش بخاتە حاڵەتێكى نائاسايى و فرياكەوتن، ئەوا بەشى پاراسمبثاوى هەموو ئەو ئەندامانە دەگەڕێنێتەوە بارودۆخى ئاسايى.

بۆ نموونە لە کاتی ترس و تووڕەبوون و هەڵچوونەکاندا، بەشی یەکەم ئەو گۆڕانکارییانەی کە پێشتر باس کران دەخوڵقێنێ، بەڵام دوای نەمانی ترس و هەڵچوونەکان، ئەوا ئەم بەشی پاراسمپباویە (لێدانی دڵ و هەناسەدان و ڕێژەی شەکرو هۆرمۆنی ئەدرینالین...هتد) دەگەڕێنێتەوە بارودۆخی جارانیان، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەشێوەیەکی ئاسایی چالاکییەکانی خۆی بەئەنجام بگەیەنێت.

دەمارەکانی بەشی پاراسمپباوی لە نزیک ئەو ئەندامانەن کە کاریگەریی ئەم بەشەیان بەسەرەوەیە و وەک بەشی یەکەم لە دوورەوە کاری خۆی ناکات واتە ئەو دەمارانەی کە لێدانی دڵ ئاسایی دەکەنەوە، لە نزیک دڵن و ئەو دەمارانەی کە هەناسەدان دەگەڕێنێتەوە دۆخی ئاسایی لە نزیک سییەکانن و بە هەمان شێوەش بۆ ئەندامەکانی تری وەک (ئەدرینالینە گلاند، چاو، گەدە، لیکە گلاند...هتد).دوای باس کردنی بەشەکانی کۆئەندامی دەمار، دەتوانین لە ڕێگەی ئەم هێلکارییەی خوارەوە هەموو ئەندامە گرنگەکانی روون بکەینەوە:-



ثەلاموس (Thalamus):-

بریتییە لە كۆمەڵێكی گەورە لە خانەو بەشێكی گرنگی مێشكەو وەك دوو تۆپی بچكۆلە دیارن. یەكێك لە گرنگترین ئەرك‌و فەرمانەكانی (ثەلاموس) بریتییە لە گواستنەوەو گەیاندنی هەستەكان‌و زانیارییەكانی تر بۆ توێكڵ‌و پەردەی مێشك، بەتایبەتیش بۆ ئەو جێگایانەی كە تایبەتن بە هەستەكان، سەرەڕای ئەوەش رۆڵی گرنگی لە كۆنترۆڵ كردنی خەوو بەئاگا هێنانەوە هەیەو كارو چالاكییەكانی رێك دەخات، هەروەها توانای ورووژاندن‌و بەئاگا هێنانەوەی بەشەكانی تری مێشكی هەیە، بۆ ئەوەی وایان لێ بكات كە گرنگی بدەن‌و جەخت بخەنە سەر رووداوە گرنگەكانی جیهانی ناوەوەو دەرەوە.

هایپۆ ثلاموس (Hypo Thalamus):-

ئەم بەشەی مێشك هەرچەندە ئەوەندەی گوێزێك دەبێت‌و كێشەكەی نزیكەی (4) چوار گرامە، بەڵام یەكێكە لە ئاڵۆزترین بەشەكانی مێشك‌و بە كۆمەڵێك ئەرك‌و فەرمان هەڵدەستێت، لەوانە:-

1- رێكخستنی پرۆسەكانی (خواردن‌و خواردنەوەو نووستن‌و بەئاگاهاتن‌و پلەی گەرما) ئەویش لە رێگای كاركردنی لەگەڵ هەردوو بەشی (سمبثاوی‌و پاراسمبثاوی).

2- رێكخستن‌و كۆنترۆڵ كردنی هاوسەنگییە كیمیاوییەكانی ناو لەش‌و لێدانی دڵ‌و دەرهاویشتنی هۆرمۆنەكان‌و سێكس‌و سۆزی‌و عاتیفە. بۆ نموونە ئەگەر خوێن زۆر سارد بوو ئەوا یەكسەر هایپۆ ثەلاموس دەست دەكات بە ورووژاندن‌و بەكار خستنی میكانیزمەكانی بەرهەم هێنانی گەرمی‌و پاراستنی وزەی ناو لەش. ئینجا ئەگەر هایپۆ ثەلاموس تووشی زیان‌و

کەمو کورتی بوو، ئەوا مرۆڤ چەند برسیو تینووی ببێت، ئەوا نە نان دەخواتو نە ئاویش دەخواتەوە، کە بەمەش ژیانی دەکەوێتە مەترسییەوە، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر هایپۆ ثەلاموس بوروژێنرێت یان هەندێك بەشی لەناو بچێت، ئەوا بەردەوام مرۆڤ هەر دەخواتو دەخواتەوەو هەست بە تێربوون ناکاتو بەمەش زیانی زۆر گەورەی پێدەگات.

3- هەروەها رۆڵی گرنگیشی لە پرۆسەکانی (یادکردنەوەو فێربووون، بەتایبەتیش رووداوە نزیکەکان) هەیەو لە هەمان کاتیشدا کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانو رەفتاری شەڕخوازی دەکات.

4- زۆر گرنگە بۆ مانەوەی مرۆڤو بەردەوام بوونی لە ژیان، لەبەر ئەوەی بەبێ هایپۆ ثەلاموس نە مرۆڤو نە ئاژەڵ ناتوانن پێداویستییە گرنگەکانی ژیانیان رێك بخەن.

5- رۆڵی گرنگی لە ورووژاندنی تووڕەییو دەست درێژیدا هەیەو هۆکارێکی یارمەتیدەریشە بۆ عەمبار کردنی زیادە وزەی ناو لەش.

ئەوەی ماوە بڵێین کە هایپۆ ثەلاموس، ئەندامێکی بایۆلۆژی سەربەخۆیەو مرۆڤ ناتونێت کۆنترۆڵی بکات، بەپێچەوانەوە خۆی دوور لە ویستی مرۆڤ کار دەکاتو چالاکییەکانی بە ئەنجام دەگەیەنێت (قطامی وعدس، 2002، ص47) (آغا، 1981، ص83).

مێشکۆکە (المخيخ):-

ئەم بەشەی مێشکیش هاوشێوەی مێشك خۆیەتیو ئەركو فەرمانەکانی وەرگرتنی زانیارییەکانە لە هەستەوەرەکانو گەیاندنی بە سەرووی خۆی. مێشکۆکە رۆڵی گرنگی لە رێکخستنی دانیشتنو جووڵەو هاوسەنگی مرۆڤدا

هەیە. ئینجا ئەگەر بێت و تووشی لەناوچوون و کەم و کورتی ببێت، ئەوا مرۆڤ زۆر لە هێز و گوڕو جوولەی لەدەست دەدات و زۆر زەحمەتە بتوانێت ماوەی یەك پێ بڕوات یان فنجانێك بە دەستەوە بگرێت، سەرەڕای لەرزینی دەست و قاچ، لەبەر ئەوەی ڕێکخەری سەرەکی ویستە جوولەکانی (الحركات الإرادية) مرۆڤەو سەنتەری ڕێکخستنی جوولەکان و گونجاندنیان لەوێدایە.

لاکێشە مێشك (النخاع المستطيل) (Medulla)

دوو سەنتەری گرنگ لەم بەشەی مێشکدا هەن، کە ئەوانیش تایبەتن بە کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ بریتین لە:-

أ- سەنتەری هەناسەدان. ب- سەنتەری لێدانی دڵ (آغا، 1981، ص70).

توێکڵ یان پەردەی مێشك (القشرة الدماغية) (Cerbral Cortex)

بەشی سەرەوەی مێشك (الدماغ) کە وەك پەردەیەك چواردەوری مێشکی داوە، پێی دەگوترێت (توێکڵی مێشك) یان سەرپۆش و سەرتوێژی مێشك، گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو زۆربەی پرۆسە عەقڵییەکان لەوێدا ڕوو دەدەن و زۆر لە زانایان بە سەنتەرو مەڵبەندی بڕیار وەرگرتن و پلان دانانی دادەنێن و هەر لە ڕێگەی ئەوەوە مرۆڤ دەتوانێت وەك بوونەوەرێکی عاقڵ خۆی لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەیدا بسازێنێ. سەرەڕای عەمبار کردنی زانیارییەکان و بەرهەم هێنانی زمان و قسە کردن و تێگەیشتن و زانینی هێماو وێنە مۆسیقییەکان و گوێ گرتن و تام و چێژ وەرگرتن لە مۆسیقا (قطامي وعدس، 2002، ص48).

توێکڵ‌و پەردەی مێشك بەدەوری خۆیدا خولی خواردووەو شێوەکەی گرموڵەیە، بەڵام ئەگەر توێ‌و لۆچەکانی بکرێتەوەو بە پانی دابنرێت، ئەوا وەك لاپەڕەی رۆژنامە دەردەچێت. بەڵام لەبەر ئەوەی هەر لە منداڵییەوە گەشە دەکات‌و کەللەی سەری منداڵیش بچووکە بۆیە لوول‌و پێچاوپێچە، تا لەناو کاسەی سەردا جێگای ببێتەوەو زیانی پێ نەگات.

ئەوەی راستی بێت توێکڵ‌و پەردەی مێشك پێکهاتەیەکی سەرنج راکێشی هەیەو ئەو خانانەی کە پسپۆڕی‌و تایبەتمەندێتی خۆیان هەیە بەشێوەیەکی شاقوولی (عمودي) بونیادنراوو رێکخراون هەر شاقوولییەو ئەرك‌و فەرمانی خۆی هەیە، ئەرك‌و فەرمانەکانی ئەو خانە شاقوولییانە هەمەجۆرن، لەوانە (سەنتەرن بۆ چارەسەر کردن‌و مامەڵە کردن لەگەڵ زانیارییەکان‌و لێکدانەوەیان بەپێی ئەو پێوەرو بنەمایانەی کە ئێمە بۆی دائەنێین، شیتەڵ کردنەوەو تێگەیشتنی ورووژێنەرە جۆراو جۆرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە). لەناو پەردەو توێکڵی مێشکدا چەندەها سەنتەرو مەڵبەندی تایبەتی لە تەنیشت یەکەوە هەن‌و دەبن بە سەرچاوەی جۆرەها بەهرەو داهێنان، جیاوازی تاکایەتیش هەیەو ژمارەو جۆری بەهرەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێن، واتە لەلای هەندێك کەس زۆرەو لەلای هەندێکی تر مام ناوەندییەوەو لەلای هەندێکی تر کەمە.

دەتوانین بڵێین توێکڵی مێشك وەك یەکەیەکی عەقڵی لە مێشکدا بە زۆربەی کارو ئەرکەکان هەڵدەستێت‌و لە رێگەی ئەو زانیارییانەی کە لەناو لەش‌و دەرەوەی لەش بۆی دێت، زۆربەی کارو چالاکییەکان رادەپەڕێنێ، کە بریتین لە ئەمانەی خوارەوە:-

1- وەرگرتنی زانیاری لە جیهانی دەرەوەو ژینگەی دەوروبەری.

2- هەڵسان بە شیتەڵکردنەوەو راڤەکردنی ئەو زانیارییانەی وەریدەگرێت، سەرەڕای بەراوردکردنی ئەو زانیارییانەی کە لەناو مێشکدا هەن، دواتر وەرگرتنی بڕیاری پێویست دەربارەیان.

3- دەرکردنی فەرمان بۆ ماسوولکەو گلاندەکانو ئەندامەکانی تری لەش بۆ جێبەجێکردنی بڕیارەکانو وەڵامدانەوەی پێویست بۆ وروژێنەرو زانیارییە هاتووەکان.

توێکڵو پەردەی مێشك بەسەر هەردوو نیوە گۆی مێشکدا (نصفي كرة الدماغ) دابەش بووەو لەهەر نیوە گۆیەکدا چوار بەش (فصوص) هەیە، ئەوانیش بریتین لە (لۆبی پێشەوە، الأمامي)و (لۆبی ناوەوە، الداخلي)و (لۆبی پشتەوە، القذالي)و (لۆبی لاتەنیشت، الصدغي).

1- لۆبەکانی پێشەوە (پێشەوە پل) (الفصوص الأمامية أو الجبهي)

ئەم بەشەی توێکڵی مێشك یەکسەر دەکەوێتە پشت ناوچەوانەوەو لە هەر سێ بەشەکەی تر درێژترەو سەرپەرشتی زۆربەی چالاکییەکانی مێشك دەکات.

سەرجەم زانیارییەکانی تایبەت بە هەردوو جیهانی دەرەوەو ناوەوەی لەشو پلانەکانی کارکردنو کەرەستەو ئامرازەکانی کۆنترۆڵ کردنی تواناکانی مرۆڤ، لەم بەشەی توێکڵی مێشکدان، هەرچەندە زۆر زەحمەتە بتوانرێت شوێنی تایبەتی کارو چالاکییەکانی دەروون دیاری بکرێت، بەڵام وەك دەردەکەوێت لەوانەیە زۆربەی ئەو بڕیارو فەرمانانەی کە لەم بەشە دەردەچێت ببن بە سەرچاوەو پاڵپشت بۆ ئەركو فەرمانە تایبەتییەکانی دەروون. هەر لەبەر

ئەوەشە، ئەگەر خوانەخواستە ئەم بەشەی توێکڵی مێشک زەرەرو زیانی پێبگات، ئەوا مرۆڤ ناتوانێت بڕیاری پێویست بدات‌و پلان‌و کارەکانی جێبەجێ بکات‌و سەرەڕای ئەوەش خودی خۆی ناناسێتەوەو ناتوانێت خۆی لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەی بگونجێنێ.

هەستە شوێن‌و جووڵە شوێن (المناطق الحسية والحركية)
(Sensory Motor)

هەستە شوێن‌و جووڵەکان دەکەونە خاڵی بەیەک گەیشتنی هەردوو بەشی پێشەوەو ناوەوە (الفصين الجبهي والداخلي) ، هەستە شوێنەکان (المناطق الحسية) زانیاری بەپێی بارستایی‌و گەورەو بچووکیان، جێگای گونجاو لەمێشک داگیر ناکەن، بەڵکو بەپێی کارو فەرمانەکانیان جێگا داگیر دەکەن. واتە ئەو بەشەی کە کارو چالاکییەکانی ئاڵۆز بێت، ئەوا مێشک زۆرترین رووبەرو جێگای بۆ تەرخان دەکات، هەرچەندە خۆشی بەشێکی بچووکی لەش بێت.

بۆ نموونە دەست چەند بچووکە، بەڵام لەبەر ئەوەی جۆرەها چالاکی ئاڵۆزی (وەك گرتن‌و بەردان‌و چەماندنەوەو پاڵەپەستۆ خستنە سەری‌و پەنجە جووڵاندن...هتد) بە ئەنجام دەگەیەنێت، لەبەر ئەوە لە مێشکدا رووبەرێکی زۆری بە بەراورد لەگەڵ بەشەکانی تردا، داگیر کردووە، بەڵام ئەمە لە بوونەوەرێکەوە بۆ بوونەوەرێکی تر دەگۆڕێ، بۆ نموونە چنگ‌و دەستەکانی پشیلە وەك دەستی مرۆڤ شوێنی زۆر لە مێشکی داگیر ناکات، بەڵکو سمێڵەکانی پشیلە زیاتر لە دەستەکانی شوێن لە مێشك داگیر دەکات، لەبەر ئەوەی سمێڵەکانی زیاتر لە دەستەکانی گرنگترو پێویستترن بۆ جووڵەی پشیلە.

2- لۆبەکانی ناوەوە (الفصوص الداخلية)

بەشەکانی ناوەوە (ناوەوە پلە) بەکاری شیتەڵ کردنەوەی وروژێنەرە هەستییە هاوردەکان کە لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە دەگەنە مێشک، هەڵدەستێتو بە یەکیانەوە گرێ دەداو مانایەکیان لێ دروست دەکات، چونکە وروژێنەرە هەستییەکانی جیهانی دەرەوە یەکە یەکەو بە جیا هیچ مانایەك نادەن بەدەستەوە، بەڵام کاتێك ئەم بەشە بەیەکیانەوە گرێ دەدات، ئەوا شتێکی ماناداری لێ دەردەچێت، بۆ نموونە ئەم بەشە ئەو پیتانەی لە رێگای چاوەوە بۆی دێت بەیەکەوە کۆیان دەکاتەوەو وشەیان لێ دروست دەکات، دواتر لە چەند وشەیەك رستەیەك دروست دەکات.

دواتر لە ئەنجامی کۆکردنەوەی چەند رستەیەك بیروبۆچوونو زانیاری جۆراوجۆر لەدایك دەبن، ئینجا ئەگەر هەرچی زیانێك بەم بەشانەی ناوەوە بگات، ئەوا مرۆڤ زۆر لە بەشەکانی خۆی هەست پێناکاتو زۆر شت نازانێت.

3- لۆبەکانی لاتەنیشت (لاتەنیشتە پل) (الفصوص الصدغية)

ئەم بەشانەی مێشك بە زۆر کارو فەرمان هەڵدەستن، لەوانە تێگەیشتنو لێکدانەوەی دەنگەکانو زانینو درك پێکردنو یادکردنەوەو خەوبینین. زۆربەی ئەو زانیارییانەی دەربارەی ئەم بەشانە هەن، لە رێگەی پشکنینی ئەو کەسانەی ئەم بەشانەیان تووشی نەخۆشیو لەناوچوون بوون، دەست کەوتوون. بۆ نموونە لە هەندێك حاڵەتدا ئەو کەسانە تووشی هەلوەسەو درك پێکردنی هەڵەو لێکدانەوەی نادروستی وروژێنەرەکان بوون، بەڵام لە هەندێك حاڵەتی تردا تووشی لەیادچوونەوەو شت لەبیرکردن بوون، سەرەڕای ئەوەش زیان پێکەوتنی زۆرو لەناوچوونی زۆر ناوچەی ئەم بەشانە، دەبنە هۆی زمانگیرانو بەزەحمەت قسەکردن.

4- لۆیەکانی پشتەوە (پشتەوە پل) (الفصوص القذالية)

ئەم بەشانە دەکەونە کۆتایی‌و بەشی دواوەی کەللە سەرو بەرپرسیاری یەکەمن لە شیتەڵ کردنەوەو لێکدانەوەی شتە بینراوەکان‌و زۆر جاریش بەم بەشانە دەگوترێت، توێکڵ‌و پەردەی بینین (القشرة البصرية)، لەبەر ئەوەی ئەو زانیاریيانەی کە لە ڕێگەی چاوەکانەوە هەستیان پێدەکرێت، ئەوا یەکسەر بۆ ئەم بەشانەی مێشك دێن‌و لێرە، لەم بەشانە ئاڕاستەو شوێن‌و جووڵەی شتە بینراوەکان ڕاڤەو لێك دەدرێنەوەو شیتەڵ دەکرێنەوە. ئینجا ئەگەر بێت‌و زیانی زۆر بەم بەشانەی دواوەی مێشك بگات، ئەوا مرۆڤ تووشی کوێری‌و نابینایی دەبێت، هەرچەندە کۆئەندامی بینین‌و چاوەکانیشی ساغ‌و سەلامەت بن.

شێوەی گشتی توێکڵ و پەردەی مێشک (Cortex)

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد توێکڵی مێشك بەسەر هەردوو نیوە گۆی مێشکدا دابەش بووەو لە نزیکەی (300) سێ سەد ملیۆن دەمارەخانە (خلیة عصبیة) پێك هاتووەو وەك زانراویشە لەلای مرۆڤ هەر نیوە گۆیەکی مێشك (نصف کرة) بە کۆمەڵێك فەرمان و چالاکی هەڵدەستێت و بە ئاکامیان دەگەیەنێ و تا رادەیەکی زۆر جیاوازە لە نیوە گۆیەکەی تر. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە ئەم توێکڵ و پەردەیەی مێشك بەپێی هەندێك لە تیۆرەکان دواهەمین بەشەو لەدوای هەموو بەشەکانی تری مێشکەوە گەشەی کردووەو لە هەمووشیان گرنگترە بۆ مرۆڤ.

نیوە گۆی چەپی مێشك، کۆنترۆڵی کارو چالاکییەکانی بەشی لای راستی لەش دەکات، بەڵام نیوە گۆی راستی مێشك زاڵە بەسەر کارو چالاکییەکانی بەشی لای چەپی لەش. ئەوەندەی تا ئێستا زانراوە، نیوە گۆی چەپی مێشك بەرپرسیارە لە زمان و قسە کردن و چالاکیە عەقڵیە مەنتیقیەکان. بەڵام نیوە گۆی راستی مێشك بەرپرسیارە لە درك پێکردنی شوێنی شتەکان (الإدراك المکاني) و بە ئاکام گەیاندنی چالاکیە هونەریەکان و خەو خەیاڵەکانی مرۆڤ.

هەردوو نیوە گۆی مێشك لە شێوەدا وەك یەك وان، بەڵام لە لایەنی پێکهاتەو توێکارییەوە (التشریح)، جیاوازی لە نێوانیاندا هەیە، چونکە (59٪) کۆرپەلەکان، نیوەی چەپی مێشکیان گەورەترە لە نیوەی لای راست، وە ئەم بەشە زۆرەش لە بارستاییدا دەکەوێتە بەشی ئەم لاو ئەو لاو سەرو گوێچکەی چەپەوە، کە بەرپرسیارە لە زمان و قسەکردن و نووسین، ئینجا هەرچ زیانێك بەم بەشە بگات، ئەوا مرۆڤ توانای قسەکردن و نووسین لەدەست دەدات، بەڵام

لەناوچوونو زيان گەياندن بەلاى راستى مێشك، دەبێتە هۆى لەدەست دانى تواناى زانينى شوێنو جوولەو ئاراستەى شتەكان (إدراك مكاني)و سەرنەكەوتن لە وێنەكێشانى دەمو چاوەكانو ناسينەوەيان.

هەرچەندە هەردوو بەشى مێشك (لاى راستو لاى چەپ) پسپۆڕىو تايبەتمەنديێتى خۆيان هەيەو هەريەكەيان كۆنترۆڵى لايەكى لەشو كۆمەڵێك چالاكى دەكەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لێك دابڕانى تەواوەتى لە نێوانياندا نييەو بەردەوام كار لە يەكترى دەكەنو هاوكارىو هەم ئاهەنگييان هەيە، چونكە زۆر دەگمەنە رێكەوت بكات كە لايەكى مێشك كار بكاتو چالاك بێتو لايەكى تر خاوو بێكار بێت، راستە بەردەوام لاى چەپى مێشك سەرقاڵى كارو چالاكى زمانىو قسەكردنو پرۆسە مەنتقيەكانە، بەڵام لە هەمان كاتيشدا لاى راست خەريكى چالاكييەكانى ترە.

لەلايەكى تريشەوە ئەگەر خوانەخواستە لايەكى مێشك تووشى كەمو كورتى بوو، ئەوە لايەكەى ترى مێشك هەوڵى قەرەبوو كردنەوەى ئەو كەمو كورتيانە دەداتو بە كارەكانى ئەولاكەى تر دەڵدەستێت. ئەم جۆرە هاوكارىو قەرەبوو كردنەوەيە بەپێى گەورە بوونو چوونە ناو تەمەنەوە كەموو لاواز دەبن، واتە لە سەردەمى منداڵيدا زياترە نەك لە سەردەمى هەرزەكارىو لە سەردەمى هەرزەكاريدا باشترە بە بەراورد لەگەڵ سەردەمى كامڵى.

چۆن مێشكی ئاسایی كاردەكات؟

یەكێك لەو ڕێگایانەی كە بەهۆیەوە، دەتوانین بزانین مێشكی مرۆڤ چی دەكاتو چ جۆرە شەپۆلێك بەسەریدا زاڵە، ڕێگای وێنەكێشانی شەپۆلەكانی مێشكە بەهۆی ئامێری تایبەتیەوە (EEG) كە جەمسەرەكانی لە پشتی سەر دەبەسترێتو جۆری شەپۆلەكانیش لە ڕێگای مۆنیتەرەوە دەبینرێنو لەسەر كاغەزیش بەهۆی چاپكارەوە (پرینتەر)، وێنەو شێوەیان دیاری دەكرێت. چونكە چالاكیەكانی مێشك بە جۆرەها شەپۆل (موجة) گوزارشتیان لێ دەكرێت.

بۆ نموونە كاتێك مێشكی مرۆڤ بەئاگا بێت، بەڵام كاركەر نەبێت (غیر فاعل)، ئەوا جۆری شەپۆلەكانی لە جۆری (ئەلفا) دەبنو، بەڵام كاتێك مێشكی مرۆڤ بەئاگا بێتو لە هەمان كاتیشدا كاریگەرو چالاك بێت (فعال). ئەوا جۆری شەپۆلەكانی، (بێتا)ی پێ دەڵێن.

واتە بە بەردەوامی مێشك شەپۆلی كارەبایی بەرهەم دێنێتو هەتاوەكو مێشك زیندوو بێت ئەو تەزوو و شەپۆلە كارەباییانە بەردەوام دەبنو نەمانی شەپۆلەكان، یەكێكە لە نیشانەكانی مردن، كەواتە مرۆڤ كاتێك دانیشتووەو هەموو ئەندامەكانی لەشی خاو بوونەتەوەو چاوەكانی نووقاندووەو بەئاگایە، ئەوا شەپۆلەكانی مێشكی لە جۆری (ئەلفا) دەبێت، بەڵام لە كاتی كاركردنو بیركردنەوە، شەپۆلەكانی مێشك لە جۆری (بێتا) دەبێتو كاتێكش مرۆڤ لە خەوێكی قووڵدا بێت، ئەوا جۆری شەپۆلەكانی مێشكی بریتی دەبن لە جۆری (دەلتا).

زمانی مێشك (لغة الدماغ) (Brain Language)

جۆری چالاکییەکانی مێشك، خۆویست بێت یان خۆنەویست (لاإرادي)، سادەو ساکار بێت یان ئاڵۆزو ئاوێتە، ئەوا مێشك بە یەك ڕێگا کار دەکاتو یەك زمانو تێگەیشتنی هەیە، ئەویش بریتییە لە هێماو نیشانە سادەکان کە بە خێرایی جۆراوجۆر لەمیانەی هەزارەها ملیۆن دەمارە خانەوە گوزەر دەکاتو دێتو دەچێتو زانیاریو فەرمانەکان ئەم سەرو ئەو سەر پێدەکات. ئینجا بۆ ئەوەی بە باشی لە زمانی مێشكو چۆنێتی گواستنەوەو زانیاریو فەرمانەکان بگەین، ئەوا پێویستە لە پێکهاتەو کارەکانی دەمارە خانەکان بگەین:-

دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية) (Neurons)

دەمارە خانەکان پێکهاتەی سەرەکی مێشکنو سەرجەم بەشو لایەکانی تری مێشك بریتین لە ملیۆنەها دەمارە خانە کە ژمارەکەیان بە نزیکەی سەد بلیۆن لەقەڵەم دەدرێت. دەمارە خانە لە (لەشو لقو پۆپو تەوەر) پێك هاتووە.

زۆربەی زۆری دەمارە خانەکان لە سێ رەگەزی سەرەکی پێك هاتوون، کە ئەوانیش بریتین لە:-

1- تەوەر (محور) (Axon).

2- لەشی خانەکە (جسم الخلية) (Cell Body).

3- لقو پۆپەکان (الشجيرات) (Dendrites).

هەر دەمارە خانەیەك پڕە لە ماددەیەکی شلی بێ ڕەنگ (پرۆتۆپلازم) (Protoplasm)و بە دیوارێك داپۆشراوە (Cell Membrane)، لە ناو لەشی هەموو دەمارە خانەیەکدا ناوك (النواة) (Nucleus) هەیە کە پڕە لە زانیاریو

شفرەی بۆماوەیی بە شێوەی ترشەڵۆکی ناوکی دیۆکسی ریبۆزی (Deoxyribonucleicacid) (DNA)، پێك هاتووەو ئەرك و فەرمانەکانی خانەکە دیاری دەکات هەروەها سەنتەری تریش لەناو پرۆتۆپلازم هەیە کە خواردن و ئۆکسجین بۆ وزە دەگۆڕن و لە هەمان کاتیشدا پرۆتین و مادەی کیمیاوی دروست دەکەن، کە پێیان دەگوترێت، نێرەرە دەمارییەکان (المرسلات العصبیة) (Neuro transmitters)، کە رۆڵی گرنگیان لە پرۆسەی ناردن و گەیاندندا هەیە (دافیدوف، 1983، ص157).

لق و پۆپی دەمارە خانە زانیاری و تەزووی دەماری (کەهرۆکیمیاوی) لە تەوەرەی خانەکەی تر وەردەگرێت و دەیدات بە لەشی خانەو لە لەشی خانەشەوە ئەو زانیارییانە دەگوێزرێنەوە بۆ تەوەرە (محور)ی خانەکەو لەوێشەوە دەگەنە لق و پۆپی خانەیەکی ترو ئیتر بەم شێوەیە هەزارەها و ملیۆنەها دەمارە خانە زانیارییەکان لەناو مێشکدا دەگوێزنەوەو دەیان گەیەننە جێگای پێویست.

دەتوانین بڵێین دەمارە خانەکان وەك ئەو هەزارەها کرێکارە وان کە لە تەنیشت یەکەوە ریز بوون و هەر یەکەیان شتێك لە ئەوەی تەنیشتی وەردەگرێت و دەیدات بە ئەمەی تر، واتە لەلای راست وەریدەگرێت و دەیدات بە لای چەپ، بەم شێوەیە ئەو شتە دەگاتە جێگای پێویست، کە دواهەمین کەس دەیگەیەنێ. کەواتە لق و پۆپی دەمارە خانە بەرپرسیارە لە کۆکردنەوەو وەرگرتنی زانیاری، بەڵام تەوەرو قەدی دەمارە خانە بەرپرسیارە لە رەوانەکردنی زانیارییەکان بۆ لق و پۆپی خانەیەکی تر.

ئەوەی پێویستە بگوترێ تەوەرو قەدی (المحور) دەمارە خانە بە بەرگێك لە چەوری داپۆشراوە بۆ ئەوەی تەزووە کەهرۆکیمیاوییەکانی (التیار

الكهربائي الكيميائي) ناوی دزەی دەرەوە نەكاتو لەناوەوە پارێزراو بێت، وەك چۆن وایەری كارەبا بە بەرگێكی پلاستیكی تەلەكانی داپۆشراوە، بۆ ئەوەی برێك لە تەزووی كارەبا نەفەوتێت، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر دانەپۆشراوو بێ بەرگ بێت ئەوا بڤەو مەترسیدارە. **ئەوەندەی هەتا ئێستا زانراوە كە بەرگ‌و توێكڵی (الغمد) دەمارە خانە ئەم خاسیەتانەی هەیە:-**

1- ئەم بەرگە چەورییە هەر لە تەمەنێكی زۆر بچووكەوە دەست بە گەشەكردن دەكەن‌و تەوەرو قەدی دەمارە خانەكان رووپۆش دەكەن، هەر ئەمەشە كە لەدوای لەدایكبوون دەبێتە هۆی زیادكردنی كێشی مێشك.

2- دەبێتە هۆی داپۆشینی دەمارە خانەكان بۆ ئەوەی وزەی كارەبایی ناوی ون نەبێت‌و نەفەوتێت، وەك چۆن وایەری كارەبا بە بەرگێك دادەپۆشرێت.

3- دەبێتە هۆی خێراكردنی پرۆسەی گەیاندنی تەزووی دەماری‌و وزەی كارەبای‌و كیمیاوییەكانی ناو خانەكان.

4- ئەم بەرگە چەورییە دەبێتە هۆی گەیاندنی زانیارییەكان بۆ شوێنی تایبەتی خۆیان‌و تێكەڵ نەبوونیان لەگەڵ زانیاری‌و تەزووی خانەكانی تر.

ئەوەی پێویستە باس بكرێت ئەوەیە كە ئەو وزە شاراوەو خەفەكراوانەی ناو دەمارە خانەكان لە جۆری كارەبایین (من النوع الكهربائي)، بەڵام رۆیشتن‌و گەیاندنی تەزوو لە خانەیەكەوە بۆ خانەیەكی تر، لە جۆری كیمیاوین. هەروەها ماددە كیمیاوییەكانی كە لە خانەیەكەوە بۆ خانەیەكی تر دەنێردرێن لە كۆتایی تەوەرەو قەدی خانەكاندا عەمبار دەكرێن. وەك پێشبینی دەكرێت مێشك لە سەدەها نێرەری دەماری (المرسلات العصبية) پێك دێت‌و پێكهاتەو ئاوێتەی كیمیاوی (المركب الكيميائي) ناسراو بە (ئەستی كۆلین) (Acetycholine) بە سەرەكی ترین نێرەری كۆئەندامی دەماری دادەنرێت‌و

بە زۆریش لە کاتی خەوتندا چڕوپڕی (ترکین) لە مێشکدا زۆر دەبێتو بەرپرسیارە لە گواستنەوەی زانیارییەکان لە مێشکەوە بۆ ئەندامەکانی لەش.

جۆرەها نێرەری دەماری لەگەڵ یەکتریدا ئاوێتەو کۆدەبنەوەو رێرەوێکی کیمیاوی دروست دەکەنو دەبنە پردو ئامرازی گەیاندنی نێوان بەشە جیاجیاکانی مێشک لەلایەکو مێشکو ئەندامەکانی لەش لەلایەکی تر. بە هەمان شێوەش لە ئەنجامی ئاوێتەو کۆبوونەوەی هەزارەها (تەوەرە خانە) (محاور الخلية) دەمارێك (العصب) (Nerve) دروست دەبێت.

ناوەندە دەمارەکان (الوصلة العصبية) (Synapse)

دەمارە خانەکان (نیورۆنەکان)ی ناو مێشك بە یەکەوە نەنووساونو راستەوخۆ زانیارییەکان لە تەوەرو قەدی (محور) خانەیەکەوە نادرێت بە لقو پۆپی دەمارە خانەیەکی تر، بەڵکو لە نێوان هەر دەمارە خانەو دەمارە خانەیەکی تردا بۆشاییەکی زۆر زۆر بچووك هەیە کە دەکاتە (18) هەژدە لەسەر یەك ملیۆنی (بوصة)یەكو تەزوو زانیارییەکان بەو ناوەندەدا باز دەدەنو لە خانەیەکەوە دەگوێزرێنەوە بۆ خانەیەکی تر. کەواتە ئەو بۆشاییە کە بە ناوەندە دەمارەکان ناودەبرێت بریتییە لە خاڵی بەیەك گەیشتنی نێوان دوو دەمارە خانە.

جۆری دەمارە خانەکان (نیورۆنەکان)

هەرچەندە زۆربەی زۆری دەمارە خانەکان لە پێکهاتەو شێوەدا لەیەکتری دەچن، بەڵام لە ئەركو فەرمانەکانیاندا جیاوازن. دەتوانین بەپێی جۆری ئەركو فەرمانەکان دەمارە خانەکان بەسەر ئەم بەشانەی خوارەوەدا دابەش بکەین:-

1- هەستە دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية الحسية) (Sensory Neurons)

ئەم جۆرە خانانە، بریتین لەو هەستە خانانەی کە زانیاریو وورووژێنەر لە جیهانی دەرەوەو لە جیهانی ناوەوە (لەش) وەردەگرنو بۆ مێشكو (دڕکە پەتك)ی (النخاع الشوکی) دەگوێزنەوە. هەر لە ڕێگەی ئەم نیورۆنانەوە (گەرماو سەرماو دەنگو شێوەو بۆنو ئازارو برسێتی...هتد) بۆ هێماو نیشانەی (إشارات) کیمیاویو کارەبایی دەگۆڕدرێنو دەگەیەندرێنە شوێنی تایبەت لەناو مێشكو بەشەکانی تری کۆئەندامی دەماری ناوەندی.

2- جووڵە دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية الحركية) (Motor Neurons)

بریتین لەو دەمارە خانانەی (نیورۆنەکان) کە نامەو زانیاریو فەرمانەکانی مێشكو (دڕکە پەتك) (النخاع الشوکی) بۆ ئەندامەکانی لەش، بەتایبەتیش ماسوولکەو گلاندەکان دەبەن، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی جووڵەو گرژ بوونو ڕژاندنی هۆرمۆنی پێویستەوە وەڵامی ئەو وورووژێنەرو گۆڕانکارییانە بدەنەوە کە لە ڕێگەی هەستە دەمارە خانەکانەوە گەیەندراونەتە مێشكو بەشەکانی تری کۆئەندامی دەماری ناوەندی.

3- بەیەك گەیەنەرە دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية الموصلة) (Connection Neurons)

ئەم جۆرە خانانەش بریتین لەو خانانەی کە ئەرکی بەیەك گەیشتنی هەستە دەمارە خانەکانو جووڵە دەمارە خانەکان، دەگرنە ئەستۆی خۆیان. واتە لە ڕێگەی بەیەك گەیەنەرە دەمارە خانەکانەوە زانیاریو تەزووە کیمیاویو کارەباییەکانی نێوان هەستە دەمارە خانەکانو جووڵە دەمارە خانەکان ئاڵوگۆڕ دەکرێن.

بەشی چوارەم

پاڵنەرەکان

گرنگی پاڵنەر

پێناسەی پاڵنەر

جۆرەکانی پاڵنەر

تیۆری مرۆڤایەتی و پاڵنەرەکان

مۆڵگداری

(پاڵنەر) (الدافع) (Motivation)

گرنگی پاڵنەر:-

پاڵنەر گرنگییەکی زۆری لە ژیاندا هەیە، لەبەر ئەوەی هیچ هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەو هەڵچوونێك بەبێ پاڵنەر روو نادات، پاڵنەر بۆ هەموو کەسێك گرنگەو پێویستە شتێك لەبارەیەوە بزانێت بۆ ئەوەی بتوانێت بە شێوەیەکی زانستییانەو دروست مامەڵە لەتەك کەسانی چواردەوریدا بکات و لە کارو کردارەکانیدا سەرکەوتن بە دەست بهێنێ.

بۆ نموونە پێویستە لەسەر هەموو باوکێك کە کەمێك شارەزایی لە بارەی پاڵنەرەوە هەبێت بۆ ئەوەی شارەزایی هەڵس و کەوتی منداڵ و ئەندامانی خێزانەکەی بێت و بزانێت چی پاڵ بە منداڵەکەیەوە دەنێت درۆ بکات یان نەچێت بۆ خوێندنگا یان دەست درێژی بکاتە سەر منداڵانی تر یان کوڕە هەرزەکارەکەی بۆ چی خەریکە لێی یاخی دەبێت یان بۆ هاوسەرەکەی زۆربەی کات گرژو مۆن و تووڕەیە...هتد. لە دوای هەر یەکێك لەو رەوشت و هەڵس و کەوتانەوە هۆکارێك واتە پاڵنەرێك هەیە کە پاڵ بەو کەسەوە دەنێت ئەو هەڵس و کەوتە بکات، چونکە هیچ هەڵس و کەوتێك لە خۆیەوەو بەبێ هۆ روو نادات.

ئینجا ئەگەر بمانەوێت سەرکەوتوو بین لە ژیانداو تووشی گرفت نەبین لەتەك تاکەکانی کۆمەڵ ئەوا پێویستە زانیاریمان لە بارەی پاڵنەرو جۆرەکانی و چۆنیەتی روودان و کاریگەرییان هەبێت، بە مانایەکی تر هەرچ کەسێك مامەڵە لەگەڵ مرۆڤ بکات دەبێت ئاگاداری پاڵنەر بێت، وا بزانم هیچ کەسێك نییە لەم جیهانە بەرفراوانەدا بتوانێت خۆی گۆشەگیر بکات و بە تەنیایی دوور لە خەڵکی بژی، تەنانەت ئەوانەش کە دوور لە خەڵکی دەژین و گۆشەگیرن دەبێت

شارەزاییەکی کەمیان هەر هەبێت دەربارەی پاڵنەر، چونکە سوودی بۆ خۆی هەیەو دەتوانێت زۆر لە هەڵسو کەوتو هەڵچوونەکانی بزانێتو هۆکارو پاڵنەرەکانی دیاری بکاتو بەشێوەیەکی ژیرانە مامەڵەی لەتەکدا بکاتو بزانێت بۆچی بەو شێوەیە تووشی گۆشەگیریو بێزاری بووەو حەز بە تێکەڵاوی کەسانی تر ناکاتو بۆچی رەش بینانە تەماشای ژیان دەکات هەروەها زانینی پاڵنەر گرنگە بۆ مامۆستا، پزیشک، یاسـاناس، سـەرکردە،...هتد.

پێناسەی پاڵنەر :-

پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی – دەروونییە) لە ناوەوەی مرۆڤ و هەڵسو کەوت (رەوشت) لە بارودۆخێکی تایبەتیدا دەجووڵێنێو ئاراستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاری کراو. (الراجح، 1985، ص73). واتە پاڵنەر بە داینەمۆو جووڵێنەری رەوشتی مرۆڤ دادەنرێتو دەیخاتە گەڕو توشی گرژیو ناڕەحەتی دەکاتو ناچاری دەکات بە دوای ئەو مەبەستو ئامانجانەدا وێڵ بێت کە ئەو پاڵنەرە تێر دەکات بۆ ئەوەی لەو گرژیو ناڕەحەتییە رزگاری بێتو بگەڕێتەوە حاڵەتی هاوسەنگی.

پاڵنەر چەمکێکی (مفهوم) گریمانە واتە لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە هەست بە بوونی ناکرێتو پێکهاتوویەکی بینراوی ماددی وەك درێژی، کێش، بارستایی... نییە، بەڵکو حاڵەتێکی جەستەیی دەروونییەو لە ناوەوەی مرۆڤدایەو دیاردەیەکی بایۆلۆژی – دەروونییەو تەنها لە رێگەی شوێنەوارو کاریگەرییەکەی لەسەر رەوشتی مرۆڤ هەست بە بوونی دەکەین وەك چۆن دیاردەی کێش کردنی زەوی (الجاذبية) لە رێگەی دیاردە فیزیاوییەکانەوە هەست بە بوونی دەکەین، کە دەبینین هەموو تەنەکان لە هەر چ شوێنو کاتێك

بن (بە مەرجێك لە بواری کێش کردنی زەویدا بن) رووەو چەقی زەوی دەڕۆن ئەویش لە ئەنجامی هێزی کێش کردنی زەوییەوەیە، بە هەمان شێوەش کاتێك یەکێك دەبینین ئەم سەرو ئەو سەر دەکاتو دەگەڕێتو لە حاڵەتێکی نائاسایدایە، لە سەرەتادا ئێمە هیچی لێ حاڵی نابینو نازانین بە دوای چیدا دەگەڕێتو پاڵنەرەکەی چییە.

بەڵام ئەگەر بینیمان رووەو چێشتخانە رۆیشتو دەستی کرد بە نان خواردنو دوای ئەوە گرژیو ئەم سەرو ئەو سەرەکەی نەما، ئەو کاتە دەتوانین بڕیاری ئەوە بدەین کە ئەو کەسە برسی بوو، وە پاڵنەری برسێتی پاڵی پێوەناو ئاراستەی ئەو شوێنەی کرد کە خواردنی لێیە بۆ ئەوەی ئەو پاڵنەرە تێر بکرێتو مرۆڤ بگەڕێتەوە دۆخە ئاساییەکەی جارانی، بە هەمان شێوەش دەتوانین پاڵنەرەکانی تری وەك (تینوێتی، خەو، رزگار بوون لە پاشە ڕۆ ...هتد) دیاری بکەینو لە رێگەی هەڵسو کەوتی دەرەوە بیان ناسینەوە.

جۆرەکانی پاڵنەر

پاڵنەرەکانی مرۆڤ زۆر زۆرنو لە ژماردن نایەن بەتایبەتی پاڵنەرە وەرگیراوەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر هەوڵ دراوە پاڵنەر بەپێی هاومەبەستی یان هاوسەرچاوەیی یان هاوسروشتی دابەش بکرێن بەسەر چەند جۆرێکدا، یەکێك لەو دابەشك کردنانە بریتییە لە:-

(1) پاڵنەرە بۆماوەییەکان یان فسیۆلۆژییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە لە یەکەم چرکەی ژیانەوە لەلای مرۆڤ هەن و لە کۆمەڵگاکەیەوە فێری نابێت بەڵکو بۆماوەییەو لەلای هەموو مرۆڤێك هەن ئیتر لە هەر چ شوێنێك بژیو بە هەر چ زمانێك قسە بکاتو پلەی شارستانییەتی

هەرچیەك بێت، وە سەرجەم ئەم پاڵنەرانەش فسیۆلۆژیو جەستەیین واتە پەیوەندی راستەوخۆیان بە جەستەو کارو فەرمانی ئەندامەکانی لەشەوە هەیە کە بریتین لە (برسێتی، تینوێتی، پێداویستی بۆ ئۆکسجین، خەو، رزگار بوون لە پاشەڕۆ، بوونی پلەیەکی گەرمای مام ناوەندی نە زۆر ساردو نە زۆر گەرم، سێکس).

(2) پاڵنەرە وەرگیراوەکان (الدوافع المکتسبة):-

ئەم پاڵنەرانە مرۆڤ لەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی وەری دەگرێتو فێری دەبێتو لە ژینگەو کۆمەڵگایەکەوە بۆ ژینگەو کۆمەڵگایەکی تر دەگۆڕدرێتو هەندێکیشیان هاوبەشن لە نێوان هەموو کۆمەڵگاکاندا. وە ئەم پاڵنەرانە زۆر زۆرنو لە ژماردن و دیاری کردن نایەنو دەتوانرێت بەم شێوەیەی خوارەوە بەپێی بەرفراوانییان دابەش بکرێن:-

(أ) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە گشتییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە لە هەموو کۆمەڵگایەك هەنو هەموو مرۆڤایەتی خاوەنیەتی کە بریتین لە پاڵنەری ژیان لەناو کۆمەڵداو بەرگە نەگرتنی تەنیاییو گۆشەگیریو پاڵنەری لاسایی کردنەوە...هتد).

(ب) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە شارستانییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە تایبەتە بە شارستانیەتێكو لە شارستانیەتێکی تردا نییەو لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتییەوە بۆ ژینگەیەکی تر دەگۆڕدرێتو هەندێك شارستانییەت هەوڵی گەشەکردنی دەداتو پشتگیری لە بوونی دەکات، بەڵام لە

هەندێك شارستانییەتی تر نییەو تەنانەت سزای ئەو کەسانەش دەدەن کە حەزو ئارەزووی ئەو پاڵنەرانەیان هەیە یان پشت گیری لێ دەکەن و هانی گەشەکردن و بەردەوام بوونی دەدەن، پاڵنەرەکانیش بریتین لە (زاڵ بوون و کۆنترۆڵ کردنی هەڵس و کەوتی کەسانی تر، موڵکداری و کۆکردنەوەی سەرمایە و دەست درێژی و شەڕخوازی و...هتد).

(جـ) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە تاکییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە موڵکی تەنها کەسن و زۆر زەحمەت و دەگمەنە دوو کەس لە هەموو جیهاندا هەبن تەنانەت ئەگەر جمك (دووانە)ش بن ئەم پاڵنەرانە لەلایان وەك یەك بن. ئەم پاڵنەرانەش زۆرن کە بریتین لە پاڵنەرەکانی (سۆز، ئاستی خۆش هیوایی (مستوى الگموح)، حەزو ئارەزوو، ئاڕاستە (الاتجاه)،...هتد) (الراجح، 1985، ص115).

نیشانەی پاڵنەرە بۆماوەییەکان

ئەم پاڵنەرانە بەم خاڵانەی لای خوارەوە دەناسرێنەوە کە بۆماوەیی و فسیۆلۆژین و لە پاڵنەرە وەرگیراوەکانیان جیا دەکاتەوە:-

(1) یەکسەر دوای لەدایك بوون، بوونیان هەیە.

(2) ورووژێنەرەکانی بۆماوەیین وەك گرژبوونی گەدە یان کەم بوونی رێژەی ئاو لە لەش.

(3) مرۆڤ لەگەڵ ئاژەڵە پێشکەوتووەکان کە لە خوار مرۆڤەوەن هاوبەشە لەم پاڵنەرانەدا.

(4) ئامانجەکانیان بۆماوەییە وەك ئامانجی برسێتی تەنها خۆراکەو تینوێتی تەنها ئاوە، بە پێچەوانەی ترس یان تووڕەیی کە ورووژێنەرەکانی لە ژماردن نایەن.

(5) لە نێوان هەموو مرۆڤەکاندا هاوبەشە.

پاڵنەرە هەستییەکانو نەستییەکان

هەندێك جار پاڵنەرەکان بەپێی هەست پێکردنیان دەکرێن بە دوو بەشەوە، ئەوانیش ئەوانەن کە مرۆڤ هەست بە بوونیان دەکاتو دەتوانێت جۆری پاڵنەرەکە بناسێتەوەو لە ئاستی هەستی مرۆڤدایە، بەڵام هەندێك جار پاڵنەری هەڵسو کەوتو هەڵچوونو بیرکردنەوەی مرۆڤ شاراوەیەو تاك هەستی پێ ناکاتو لە بواری نەستیدایە (اللاشعور) کە تەنها دەتوانرێت لە ڕێگەی (خەواندنی دەستکرد، شیکاری دەروونی) بهێنرێتەوە بواری هەستی مرۆڤ و زۆر بەڵگەش هەیە بۆ بوونی ئەو پاڵنەرانە، لەوانە (فۆبیا، خەو بینین، زمان تەتەڵەکردن یان قەڵەم هەڵخزان، شت وون کردنو لە بیرکردنی، وڕێنەو قسە هەڵبزرکاندن، ...هتد).

پاڵنەرەکانی تایبەت بە مانەوە

ئەم جۆرە پاڵنەرانە بەرپرسیارن لە مانەوەی مرۆڤ و نەمردنیان، لەبەر ئەوەی هیچ مرۆڤێك بەبێ ئەم پاڵنەرانە ناژیو لەگەڵ ئاژەڵو بوونەوەرەکانی تردا هاوبەشە، ئەم پاڵنەرانەش بریتین لە پاڵنەرەکانی (برسێتی، تینوێتی، خەوتن، ئۆکسجینو هەناسەدان، ڕزگار بوون لە پاشەڕۆو پلەی گەرمای مام ناوەندی...هتد).

سەرجەم ئەم پاڵنەرانە بنەمای فسیۆلۆژی تایبەت بە خۆیان هەیەو هەر یەکەیان پەیوەستن بە یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لە کۆئەندامەکانی لەش.

(1) پاڵنەری برسێتی (دافع الجوع)

پاڵنەرو پێداویستی بۆ خواردن یەکێکە لە گرنگترین پێداویستییەکانی مرۆڤ و گرنگی خۆی لە ژیانیدا هەیەو هیچ کەسێك ناتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ خۆراك بژیو تێرکردنی ئەم پێداویستییە بەرپرسە لە بەردەوام بوونی ژیانو دروست بوونی هاوسەنگی. بەپێی زۆربەی تیۆرەکان لە پێشەوەی هەمووشیان تیۆرەکەی ماسلۆ، خۆراك یەکێکە لە سەرەکیترین پێداویستییەکانی مرۆڤ و تێر نەکردنی دەبێتە هۆی تێك چوونی سەرجەم پرۆسە بایۆلۆژیو عەقڵییەکانو بێ بەش بوونی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لەم پێداویستییە دەبێتە هۆی لەناوچوونی مرۆڤ .

شایانی ئاماژە بۆکردنە بێ بەش بوونی مرۆڤ لە جۆرێك خواردن، دەبێتە هۆی وروژاندنی تاكو گەڕان بەدوای ئەو جۆرە خواردنەدا، لەبەر ئەوەی لەش پێویستی پێیەتیو بەبێ ئەو جۆرە خۆراکە هاوسەنگیو کارو چالاکییەکانی لەش تێك دەچێت. تێرکردنی ئەم پێداویستییە بەشێوەیەکی خوولاوەییو بازنەییە، واتە مرۆڤ برسی دەبێتو ئەم برسێتییە دەبێت بە پاڵنەر بۆ جووڵاندنو وروژاندنی مرۆڤ و گەڕانی بە دوای خۆراك ئینجا تێر بوونو ئۆقرە گرتن دوای ماوەیەك دووبارە مرۆڤ لە ئەنجامی برسی بوونو کەم بوونەوەی خۆراك تووشی گرژیو برسێتیو ناڕەحەتی دەبێتو هەمان زنجیرە کارو چالاکی سەرەوە بە ئاکام دەگەیەنێت، واتە بەردەوام مرۆڤ لە حاڵەتی برسێتیو گرژی بۆ ئۆقرە گرتنو تێربووندایە.

ئینجا ئەگەر رێکەوتی کردو مرۆڤ لە ئەنجامی کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی دوور لە ویستی خۆی نەیتوانی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو نانو خۆراك وەك پێویست بخوات، لە ئەنجامی ئەم حاڵەتەوە تووشی گرژیو برسێتییەکی زۆر دەبێت، ئا لەم حاڵەتەدا جگەر فریای دەکەوێتو دەست دەکات بە دەرهاویشتنی شەکری عەمبارکراو بۆ ناو خوێنو بۆ ماوەیەکی تر یارمەتی مانەوەی مرۆڤ دەدات، بەڵام ئەم حاڵەتە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام نابێت، لەبەر ئەوەی شەکری عەمبارکراوی ناو جگەر دیاری کراوەو دوای ماوەیەك تەواو دەبێت، بۆیە پێویستەو دەبێت ئەو مرۆڤە بە هەر چ شێوەیەك بێت بەدوای خواردندا بگەڕێو لەو برسێتییە رزگاری بێت، ئەگینا دوای ماوەیەك دەمرێتو ناتوانێت لە ژیان بەردەوام بێت.

هەرچەندە برسێتیو پاڵنەری خواردن پاڵنەرو پێداویستییەکی بایۆلۆژییەو هیچ پەیوەندی بە فێربوونەوە نییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هۆکاری ژینگەییو کۆمەڵایەتی تا رادەیەك کاریگەری خۆیان هەیەو دەبنە هۆی دروست کردنی جیاوازیو چۆنێتی تێرکردنی ئەم پاڵنەرە. واتە مرۆڤ دەتوانێت رۆژانە لە رێگەی دوو ژەم (جار) خواردنەوە ئەم پاڵنەرە تێر بکات، هەندێك کەس لە رێگەی سێ ژەم یان چوار یان پێنج ژەمەوە تێری دەکات، هەروەها هەندێك کەس لە کاتی تێرکردنی ئەم پاڵنەرە پەنا بۆ شێوازی تایبەتی وەك (بە دەست یان بە کەوچك یان بە چەتاڵ خواردن یان لەسەر مێز یان لە دەرەوە یان لەماڵەوە نان خواردن...هتد) دەبەن، ئەمەش مانای ئەوەیە کە چینو توێژو رەگەزو هۆکاری ئابووریو کۆمەڵایەتیو ئایینی لە هەندێك لایەنەوە کاریگەری خۆیان لەسەر چۆنێتی تێرکردنی ئەم پاڵنەرە هەیە.

(2) تینوێتی (العطش)

ئەم پاڵنەرەش بە دووهەم پاڵنەری بایۆلۆژی دادەنرێتو گرنگی خۆی لەسەر ژیانی مرۆڤ هەیەو هیچ کەس ناتوانێت زیاتر لە چەند رۆژێکی کەم بەبێ ئاو بژی، ئینجا ئەگەر مرۆڤ زۆر تینووی بوو ئەوا هەوڵ دەدات لە رێگەی ئاوو شلەمەنی خواردنەوەوە ئەو تینوێتییەی تێر بکات.

بەڵام ئەگەر بەربەستو رێگر دروست بوونو مرۆڤ نەیتوانی ئاوو شلەمەنی بخواتەوە، ئەوا ئەو کاتە لەشو کۆئەندامەکانی فریای دەکەوێتو پیتویتەریە گلاند (الغدة النخامية) هۆرمۆنی دژ بە میزکردن کە ناسراوە بە (ADH) دەکاتە ناو خوێنەوە کە ئەرکی سەرەکی ئەم هۆرمۆنە ئەوەیە کە کار دەکاتە سەر هەردوو گورچیلەو وای لێ دەکات دووبارە هەوڵی دڵۆپاندنو مژینی ئەو برە ئاوە کەمەی کە لەناو میزەڵداندا ماوە، بداتو بیکاتەوە ناو خوێنو بەمەش بۆ ماوەیەکی تر برێکی تر ئاو بۆ ئەندامەکانی لەش دابین دەکات، بێ گومان ئەمەش دەبێتە هۆی خەست کردنەوەی میز، ئەم حاڵەتی خەست کردنەوەی میزەش زیاتر لە دوای خەوتن یان تینوێتییەکی زۆر دەردەکەوێت (قطامي وعدس، 2002، ص204).

ئەم میکانیزمە واتە دروست بوونی (ADH)و خەست کردنەوەی میزو دووبارە دڵۆپاندنو وەرگرتنی ئاوی ناو میزەڵدان، بۆ ماوەیەك هاوسەنگی لەشو بەردەوام بوونی کاری ئەندامەکانی لەش رادەگرێت، ئیتر دوای ئەوە بە هەرچ شێوەیەك بێت دەبێت ئەو کەسە ئاوو شلەمەنی بخواتەوە ئەگینا چارەنووسو مانەوەی لە ژیاندا دەکەوێتە مەترسییەوە.

له ئەنجامی کەم بوونەوەی ئاو له لەشدا دوو گۆڕانکاری سەرەکی روو دەدات، یەکەمیان بریتییه له کەم بوونەوەی بارستایی و رێژەی گشتی شلەمەنی له لەشداو دووهەمیانیش بریتییه له زیادبوونی کۆبوونەوەو رێژەی هەندێك ماددەی کیمیاوی بەتایبەتیش (سۆدیۆم)، ئەم زیادبوونی رێژەی سۆدیۆمەش دەبێته هۆی وشك بوونەوەی خانەکان و دواتر هەست کردن به تینوویەتی.

ئەوەی ئێستا تێبینی دەکرێت ئەوەیه، که هەندێك له گەنج و لاوەکان له جیاتی ئاو خواردنەوه پەنا بۆ هەندێك شلەمەنی و ساردی و شتی لەو بابەته دەبەن، ئەوەش زیاتر بۆ ئەوه دەگەڕێتەوه که کاتێکی زۆر له دەرەوەی ماڵ بەسەر دەبەن، که ئەمەش دەبێته هۆی ئەوەی که لەگەڵ خواردنەکانیان وەك پێویست ئاو بەکار نەهێنن، بێ گومان ئەم خوو شێوه نان خواردنەو کەمتر بەکارهێنانی ئاوو شلەمەنی له داهاتوو له تەمەنی گەورەییدا زیان به گەدەو پرۆسەی هەرس کردنیان دەگەیەنێت و لەوانەیه تووشی کەم و کورتی و شڵەژان و بەد هەرس کردن بن (قطامی وعدس، 2002، ص205).

لەلایەکی تریشەوه له ئەنجامی کەم بوونەوەی بارستایی خوێن و شلەمەنییەکانی ناوی مرۆڤ هەست به تینوێتی دەکات و ئەمەش دەبێته هۆی ئەوەی که هەردوو گورچیله ماددەیەك بکاته ناو خوێنەوەو ئەم ماددەیەش ببێته هۆی دروست بوونی جۆره هۆرمۆنێك و ئەم هۆرمۆنەش دەبێته هۆی وورووژاندنی هایپۆثلاموس و مێشك و دواتر مێشك و هایپۆثلاموس تاك وریا دەکەنەوەو بەرەو ئاوو شلەمەنی خواردنەوه پاڵی پێوه دەنێن، بۆ ئەوەی قەرەبووی ئەو کەم بوونەوەیەی بارستایی خوێن و شلەمەنییه بکەنەوه.

پاڵنەرەکانی تایبەت بە مانەوەی جۆر

ئەم جۆرە پاڵنەرانە بەرپرسیارن لە مانەوەی جۆر، واتە ئەگەر مرۆڤ پەنا بۆ ئەم جۆرە پاڵنەرانە نەبات‌و تێریان نەکات، ئەوا نامرێت‌و لە ژیاندا دەمێنێتەوە، بەڵام جۆرەکەی واتە مرۆڤایەتی دوای ئەو نەوەیە کۆتایی دێت‌و مرۆڤی تر لەدایک نابێت‌و ژیان‌و چارەنووسی ئەو جۆرە (نوع) دەکەوێتە مەترسییەوە.

واتە هەردوو پاڵنەری سێکسی‌و دایکایەتی‌و چاودێری کردنی منداڵ بەرپرسیارن لە مانەوەی جۆر، گریمان ژن‌و پیاو لە کۆمەڵگایەك وازیان لە سێکس هێناو ژن‌و ژنخوازی‌و پێکەوەنانی خێزان نەما، ئەوا پێشبینی ئەوە دەکرێت دوای مردنی ئەو نەوەیە ئیتر هیچ کەسێکی تر لەدایك نەبێت‌و ئەو کۆمەڵگایە دەفەوتێت‌و ژیان لەناویاندا کۆتایی دێت، هەر لەبەر ئەوەیە تێرکردنی رەمەك‌و پاڵنەری سێکسی بە یەکێك لە گرنگترین پاڵنەرەکانی مانەوەی جۆر دادەنرێت ئیتر چ لەناو مرۆڤ یان لەناو ئاژەڵ‌و بوونەوەرەکانی تر بێت، هەر ئەو گرنگییەی ئەم رەمەك‌و پاڵنەرە بوو کە وای لە دەروونزانێکی وەك فرۆید کرد، ئەم پاڵنەرە بە تاکە پاڵنەرو گرنگترین پاڵنەری ژیان دابنێت.

لەلایەکی ترەوە پاڵنەری دایکایەتی (الأمومة) یەکێکی ترە لەو پاڵنەرانەی کە دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی جۆری مرۆڤایەتی. هەموومان دەزانین کە تەمەنی ساوایی‌و منداڵی مرۆڤ لە تەمەنی ساوایی هەموو بوونەوەرەکانی تر درێژترە، واتە زۆربەی بێچووی ئاژەڵ‌و باڵندەکان دوای ماوەیەکی کەم لەدایك بوونیان پشت بە خۆیان دەبەستن‌و پێویستییان بە دایك‌و باوکیان نامێنێ، بەڵام بێچوو و منداڵی مرۆڤ دوای لەدایك بوون تا چەند

ساڵێك پێویستی بە دایكو باوكو كەسانی چواردەوری هەیەو بەبێ چاودێری ئەوان ژیانی دەكەوێتە مەترسییەوەو زۆر زەحمەتە لە ژیان بەردەوام بێت. ئیتر بە درێژایی مێژوو، هەر ئەم گرنگییەی دایكو باوك بووە، كە لە ئەنجامی پاڵنەری دایكایەتیو باوكایەتییەوە، بۆتە هۆی ئەوەی كە دایكو باوك گرنگییەكی زۆر بە منداڵە ساواكانیان بدەنو ببنە هۆی گەورەبوونو رزگاربوونیان لە نەمان.

هەندێك جار پاڵنەری دایكایەتی لەلای هەندێك بوونەوەر لە پاڵنەری برسێتیو تینوێتیو سێكس بەهێزترە، بۆ نموونە لە چەند توێژینەوەیەكدا تەلی كارەبایان لە بەردەم مشك دانابوو بۆ ئەوەی نەگاتە بێچوو و خواردنو ئاوو نێرەكەی، دەركەوت كە ئەم مشكە زۆر جار خۆی لە تۆڕو تەلی كارەباكان داوەو بە هەرچ شێوەیەك بێت هەوڵی داوە بگاتە بێچووەكانیو چاودێریو گرنگییان پێ بدات، كەچی بەوشێوەیە لە كاتی برسێتیو تینوێتیو سێكسدا رووبەڕووی كارەباو بەربەستو رێگرەكان نەبۆتەوە.

ئەم پاڵنەرە بنەمای فسیۆلۆژی خۆی هەیەو هەر لە دوای لەدایك بوونەوە یەكسەر برو رێژەی هۆرمۆنی پرۆلاكتین زیاد دەكاتو ئەم هۆرمۆنەش پەیوەندی بە شیر پێدانەوە هەیە. دەرئەنجامی لێكۆڵینەوەكان ئەوەیان دەرخست، كە ئەگەر بێتو ئەم هۆرمۆنی پرۆلاكتینە بدرێت بە مشكی ئاسایی پێش ئەوەی سكی هەبێت یان بێچووی هەبێت، ئەوا یەكسەر رەفتارو هەڵسو كەوتی مشكی دووگیانو خاوەن بێچوو دەكاتو دەست دەكات بە دروست كردنی شوێن بۆ بێچووەكانیو گرنگی دان بە بێچووی مشكەكانی ترو چاودێری كردنیان، بەڵام لەلای مرۆڤ و ئاژەڵە پێشكەوتووەكانی تری نزیك لە مرۆڤ ئەم پاڵنەری دایكایەتییە بەوشێوەیەی لای مشكو ئاژەڵو باڵندەكانی تر نییەو هۆكارە كۆمەڵایەتیو ژینگەییەكان رۆڵی خۆیان هەیە. هەرچەندە هەندێك

لە زانایان لەو بڕوایەدان كە پاڵنەرو ڕەفتاری دایكایەتی بۆماوەییەو بنەمای فسیۆلۆژی‌و هۆڕمۆنی خۆی هەیە، بەڵام ڕەفتاری تاكەكان‌و ڕووداوەكانی ژیانی واقیعی لەلای مرۆڤ و هەندێك لە ئاژەڵەكان پێچەوانەی ئەو بۆچوونانەن، چونكە هەندێك بوونەوەر هەر دوای لەدایك بوون بە ماوەیەكی كەم هەوڵی خواردن‌و كوشتنی بێچووەكانی دەدات، سەرەڕای ئەوەش لەلای مرۆڤ شارەزایی‌و زانیاری‌و پێكەوە ژیان زامنی بەهێزكردن‌و بەردەوام بوونی ئەم پاڵنەرەن‌و هەندێك جاریش توندو تیژی‌و پشت گوێ خستن‌و ئازاردانی منداڵ لەسەر دەستی دایك بەڵگەن‌و ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە ناتوانین بڵێین دایكایەتی ڕەمەك‌و پاڵنەرێكی بۆماوەییە لەلای مرۆڤ .

<u>پاڵنەرەكانی تایبەت بە چالاكی‌و وروروژاندن (النشاط والإثارة)</u>

بوونەوەرەكان بەگشتی‌و مرۆڤ بەتایبەتی تەنها لە هەوڵی ئەوەدا نین كە لە ژیان بمێننەوەو پارێزگاری لە جۆرەكەی خۆیان بكەن، بەڵكو لە هەمان كاتدا لە ئەنجامی پاڵنەری تایبەت بە چالاكی‌و وروروژاندن دەیەوێت زانیاری‌و شارەزایی دەربارەی ژینگەو دەوروبەرەكەی پەیدا بكات‌و كۆنترۆڵی ئەو فاكتەرو شتانە بكات كە لە چواردەورین. سەرجەم ئەوهەوڵ‌وچالاكییانەش بەمەبەستی خۆگونجاندن‌و خۆسازدانە لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرو زیادبوونی زانیاری‌و شارەزایی.

لەم جۆرە پاڵنەرانەدا هۆكاری فسیۆلۆژی وەك پاڵنەرەكانی (مانەوەو جۆر) دیارو ئاشكرا نییە. <u>لە گرنگترین پاڵنەرەكانی چالاكی‌و وروروژاندن ئەمانەی لای خوارەوەن:-</u>

1- پاڵنەری دۆزینەوەو كۆنترۆڵ كردن (الإكتشاف والتحكم)

ئەم جۆرە پاڵنەرە، واتە پاڵنەری دۆزینەوەو كۆنترۆڵ كردن (Discovery & Control) سەرچاوەی زۆربوونی زانیاریو شارەزاییو كۆنترۆڵ كردنی ژینگەو دەوروبەرە، چونكە ئەگەر ئەم جۆرە پاڵنەرە نەبوایە، ئەوا مرۆڤ نەدەگەیشتە ئەم ئاستەو ئەم هەموو داهێنانو دۆزینەوەو شارستانییەتانە دەرنەدەكەوتن. واتە هۆكارو بناغەی سەرەكی ئەم جۆرە پاڵنەرە زانینو زیادبوونی مەعریفەو شارەزابوونی ژینگەو دەوروبەرە نەك هەوڵدانو گەڕان بەدوای خۆراكو ئاوو سێكس.

ئەم جۆرە پاڵنەرە خۆی لە دۆزینەوەو داهێناندا دەبینێتەوەو دەرئەنجامی توێژینەوەكانی(پیاجێ)ش ئاماژە بۆ ئەوە دەكات كە منداڵ هەر لە دوای لەدایك بوونەوە رۆژ لە دوای رۆژ هەوڵی زانینو گرتنو تاوتوێ كردنی كەلو پەلو شتەكانی چواردەوری دەداتو بەردەوام هەستەوەرەكانی بینینو بیستنو بۆنكردنو دەستو قاچ لێدانو تامو چێژی بۆ زانینو شارەزابوونو كۆنترۆڵ كردنی دیاردەكانی چواردەوری بەكاردەهێنێ، دواتر كە گەورە دەبێتو فێری زمان دەبێت، ئیتر جۆرەها پرسیار دەكاتو دەیەوێت زانیاری دەربارەی خۆیو سەرجەم كەلو پەلو دیاردەكانی چواردەوری پەیدات بكات.

2- پاڵنەرەکانی تایبەت بە ورووژێنەرە هەستییەکان (الإستثارة الحسية)

پاڵنەری دۆزینەوەو کۆنترۆڵ کردن دەبێتە هۆی زیادکردنی زانیاریو شارەزایی هەست پێکراوو دواتر ئەم زانیاریو شارەزاییە هەست پێکراوانە بۆ دۆزینەوەو کۆنترۆڵ کردنی زیاتر بەکاردەهێنرێ، ئینجا ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەك لە ورووژێنەرو دیاردە هەست پێکراوەکان بێبەش بوو، نەیتوانی هەستەوەرەکانی بەکار بهێنێ، ئەوا تووشی وەڕس بوونو بێزاریو هەلوەسەو قسە هەڵبزرکاندنو تێك چوونی باری دەروونیو پرۆسە عەقڵییەکانی دەبێت.

دەرئەنجام توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن ئەگەر منداڵ لە سەرەتای ژیانی لە زانیاریو ورووژێنەرە هەست پێکراوەکان بێبەش بوو، ئەوا ئەم بێبەش بوونە لە گەورەییدا دەبێت بە بەربەستو رێگر لە بەردەم ئەو کەسانەو ناهێڵێت سوود لە شارەزاییو ورووژێنەرەکانی داهاتوو وەربگرێتو قەرەبووکردنەوەی ئاسان نابێتو چەندەها ساڵی پێویست دەبێت، ئەمەش گرنگی ئەم جۆرە پاڵنەرانەمان بۆ دەردەخات.

لە بەناوبانگترین لێکۆڵینەوەکانی ئەم بوارە لێکۆڵینەوەی هەرسێ زانا (بیکستۆن، Bexton)و (هیرۆن، Heron)و (سیت، Seet) بوو کە لە زانکۆی (ماکجیل) لە کەنەدا بەئاکامیان گەیاند، لەم لێکۆڵینەوەیەدا ئەم زانایانە داوایان لە ژمارەیەك قوتابی خۆبەخشی زانکۆ کرد کە بەشداری لەم لێکۆڵینەوەیەدا بکەنو لە کەشو هەوایەکی ئەزموونیدا هەستەوەرەکانی ئەم قوتابیانەیان لە هەموو ورووژێنەرو گۆڕانکارییەکی هەستیو واقیعی بێبەش کردو نەیان هێشت هیچ پەیوەندییەکیان بە ژینگەوە هەبێت، تەنها لەو کاتانەدا نەبێت کە پێویستییان بە خواردنو رزگاربوون لە پاشەڕۆ هەبوو. لە بەرانبەر ئەم

بەشداربوونەیاندا، هەر قوتابییەکی خۆبەخش بڕێك پارەی وەردەگرت. دوای دوو سێ ڕۆژ زۆربەی قوتابییەکان وازیان هێناو لەسەر تاقی کردنەوەکە بەردەوام نەبوون‌و وتیان هەرچەند پارەمان بدەنێ ئێمە جارێکی تر ناتوانین بەردەوام بین. دوای ئەو دوو سێ ڕۆژە زۆربەی قوتابییەکان وتیان لە کاتی تاقی کردنەوەکە توانای چارەسەرکردن‌و هەڵهێنانی گرفتەکانیان زۆر کەم بوو بوو، سەرەڕای ئەوەش توانای بیرکردنەوەیان زۆر لاواز بوو بوو، نەیان دەتوانی بۆ ماوەیەك چاو ببڕنە شتەکان‌و بەئاگابن بۆیان. (قطامی وعدس، 2002، ص208).

هەروەها لە تاقی کردنەوەیەکی بەناوبانگی (لیللی، Lilly)، ئەم زانایە ژمارەیەك کەسی خۆبەخشی خستە ناو حەوزێك ئاوەوە کە پلەی گەرماییەکەی وەك پلەی گەرمایی لەشیان وابوو، سەرەڕای ئەوەش کلاوێکی ئاسنی کردە سەریان بۆ ئەوەی نە هیچ ببیستن‌و نە هیچیش ببینن. دوای ماوەیەك زۆربەی بەشداربوان وازیان هێناو وتیان (زۆر بێزارو وەڕس بووین‌و بیرکردنەوەی مەنتیقیمان تێك چوو، زۆر شتی سەیر سەیرمان دەبینی‌و تووشی دڵتەنگی‌و هەڵچوونی ناخۆش بووین).

دەرئەنجامی ئەو دوو توێژینەوەیەو چەندەها توێژینەوەی تر ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە مرۆڤ بەردەوام پێویستی بە وورووژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان هەیەو بەبێ ئەوانە توانای خۆسازاندن‌و خۆگونجاندنی نییەو تووشی کۆمەڵێك گرفت‌و کێشەی دەروونی‌و عەقلی‌و هەڵچوونی دەبێت.

بە بڕوای زانایەکی وەك (دۆناڵد هب) بێبەش بوونێکی زۆر لە وورووژێنەرە هەست پێکراوەکان، دەبێتە هۆی دواکەوتن‌و بیرکۆڵی‌و لەوانەیە لە داهاتوودا بە زەحمەت قەرەبوو بکرێتەوە. ئەوەی مایەی دڵخۆشییە هەموو منداڵان هەر لە منداڵییەوە ئەم پاڵنەرە لەلایان زۆر بەهێزەو بەردەوام بەدوای وورووژێنەرەکاندا دەگەڕێن‌و زۆر گرنگیش بە شت‌و ڕووداوو گۆڕانکاری نوێ دەدەن‌و مرۆڤ وا هەست دەکات کە ئەم پاڵنەرو حەزو ئارەزووەی منداڵان بۆماوەو ڕەمەکن.

3- دەستکەوتە پاڵنەر (دافعية التحصيل)

مەبەست لە دەستکەوتە پاڵنەر (Achievement Motivation) حەزو ئارەزووی مرۆڤە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکان و هێنانەدی ئامانجەکان لە داهاتوودا. جیاوازی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا هەیەو هەموو کەس وەك یەك ئامانج دانانێن و هەمان حەزو ئارەزوو و گوڕو تین و پەرۆشییان بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجانە نییە، بەڵکو لەلای هەندێك کەس ئەم پاڵنەرە واتە پاڵنەرو حەزو ئارەزووی گەیشتن بە خەوو خەیاڵ و ئامانجەکان و بڕی کارکردن و خۆماندووکردن و کۆڵنەدان زۆرەو لەلای هەندێك کەسی تر مامناوەندی و لەلای ئەوانی تر کەمو لاوازن. بە بڕوای (مۆرای) (Murray) ئەم جۆرە پاڵنەرە، پاڵنەرێکی جیهانییەو لەلای هەموو کەسێك هەیەو هیچ پەیوەندی بە نەتەوەو ئایین و ڕەگەزو توخم و تەمەن و چین و توێژی کۆمەڵایەتییەوە نییە.

بە بۆچوونی مۆرای، پێداویستی جێبەجێکردن (Need to Achieve) (الحاجة إلى الإنجاز) بریتییە لە کۆمەڵێك هێزو گوڕو تین و هەوڵ و پەرۆشی کە تاك (بۆ مەبەستی هێنانەدی و بەدەست هێنانی ئامانجەکان و زاڵ بوون بەسەر ئەو بەربەست و تەگەرانەی کە لە بەردەم بە ئاکام گەیاندن و جێبەجێکردنی ئامانجەکاندا هەن) بەکاریان دەهێنێ. (نشواتی، 2003، ص217). لە ژێر کاریگەری مۆرای، هەندێك توێژەری وەك (ماکلیلاندو ئەتکنسون) لە جیاتی چەمکی پێداویستی جێبەجێکردن ، چەمکی پێداویستی دەست کەوتنیان (الحاجـة للتحصيـل) (Need for Achievement) بەکارهێنا.

نابێت ئەوەمان لە یاد بچێت، کە جیاوازی لە نێوان (دەست کەوتە پاڵنەر)و دەست کەوتن یان جێبەجێکردندا هەیە، لەبەر ئەوەی دەست کەوتە

پاڵنەر بریتییە لە ئاراستەو حاڵەتێكی عەقڵی ناوەكیو پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێتو دەبێت بە جووڵێنەری گەیشتن یان هێنانەدی ئامانجەكان، بەڵام دەست كەوتن یان جێبەجێكردن بریتییە لەو دەست كەوتو كارو چالاكییانەی كە هاتوونەتەدیو دەتوانین سەرنجیان بدەینو هەست بە بوونیان بكەین وەك (نمرەكانی قوتابخانە یان بەئاكام گەیاندنی كارو چالاكییەكو جێبەجێكردنی).

هەر لەبەر ئەوەشە زۆر جار مرۆڤ خاوەنی دەست كەوتە پاڵنەر یان حەزو ئارەزوو و پێداویستی دەست كەوتنێكی زۆر زۆرە، بەڵام لەبەر هەندێك هۆكاری پەروەردەیی یان كۆمەڵایەتی یان سیاسی، لە ژیانی واقیعیداو لە كارو چالاكییەكانی رۆژانەیدا سەركەوتنی پێویست بەدەست ناهێنێو دەست كەوتەكانی زۆر زۆر كەمترە لە دەست كەوتە پاڵنەرو حەزو ئارەزووەكانی بۆ سەركەوتن.

شایانی ئاماژە بۆكردنە لەبەر ئەوەی (دەست كەوتە پاڵنەر یان پاڵنەرو حەزو ئارەزووی دەست كەوتن) ئاراستە یان حاڵەتێكی عەقڵییە، بۆیە پێشبینی ئەوە كراوەو زانایان لەو بڕوایەدان كە لەلای هەموو كەسێك هەیە، بەڵام بە بڕو رێژەی جیا جیا، واتە لەلای هەموو كەس وەك یەك نییەو دەتوانرێت لە رێگەی ئەزموونو تێستی (اختبار) تایبەتییەوە رێژەو بڕەكەی لەلای تاكەكانی كۆمەڵ دیاری بكرێت، بەڵام ئەوەی مایەی ئاماژە بۆكردنە، پێوانەكردنی ئەم پاڵنەرە كارێكی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی وەك هەموو دیاردە دەروونییەكانی تر، دیاردەو چەمكێكی نادیارو ناوەكی هەست پێنەكراوە (مجرد، افتراضي).

لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵدانی زۆر بۆ پێوانەكردنی هەیەو (مۆرای) توانی كەرەستەو تێستی تایبەتی وەك (T.A.T) واتە ئەزموونو تێستی تێگەیشتنی بابەتەكە (اختبار تفهم الموضوع) (Thematic Apperception Test) بۆ

پێوانەکردنی ئامادە بکاتو دەتوانرێت لە رێگەی ئەم تێستەوە هەندێك خاسییەتی کەسایەتیو پێداویستیو پاڵنەری تاکەکان دیاری بکرێن. ئەم تێستەی (مۆرای) بریتییە لە ژمارەیەك وێنەی جۆراو جۆر کە پیشانی تاکەکان دەدرێنو داوایان لێ دەکرێت کە لە رێگەی ئەو وێنانەوە چیرۆکێك دروست بکەن، ئینجا لەبەر ئەوەی وێنەکان تەمو مژاویو نادیارنو هیچ مانایەکی تایبەتی دیاری کراویان نییە، بۆیە دروست کردنی چیرۆكو ماناپێدانو ناوەرۆکی چیرۆکەکان تایبەت دەبن بە باری دەروونی ئەو تاکانەو چی حەزو ئارەزوو و پاڵنەرو لێك دانەوەی تایبەت بە خۆیان هەیە لە رێگەی دروست کردنی ئەو چیرۆکانەوە دەری دەبڕنو دەیخەنە پاڵ (اسقاط) وێنەکان.

واتە دەتوانرێت لە رێگەی ناوەڕۆکی چیرۆکەکانەوە دەست نیشانی پاڵنەرو حەزو ئارەزوو و پێداویستییەکانی ئەو جۆرە تاکانە بکرێن. هەروەها (ماکلیلاند)و هاورێکانی توانییان چەندەها کەرەستەو تێستی تایبەتی بۆ پێوانەکردنو دەست نیشان کردنی دەست کەوتە پاڵنەر، لە تێستو کەرەستەکەی (مۆرای) (T.A.T) ئامادە بکەن.

دەست کەوتە پاڵنەر پەیوەندییەکی بەهێزی بە پرۆسەی بەکۆمەڵایەتی کردنەوە (التنشئة الاجتماعية) هەیە: واتە جۆری پەروەردە کردنو شێوازەکانی بەکۆمەڵایەتی کردنی دایكو باوك لە قۆناغی منداڵی، جۆرو بڕی دەست کەوتە پاڵنەر دیاری دەکەن، دەرئەنجامی توێژینەوەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە زۆربەی ئەو منداڵانەی کە خاوەنی دەست کەوتە پاڵنەری زۆرنو حەزو ئارەزووی دەست کەوتنو جێبەجێکردنیان بەرزە، لەناو ئەو خێزانانەدا پەروەردە بوون کە بەردەوام دایكو باوکیان هانیان داونو بواری سەربەخۆبوونو پشت بەستن بە خۆیان بۆ رەخساندوونو لەسەر جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکانی رۆژانەی وەك (یاری کردن، نان خواردن،

جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکانی قوتابخانە، هەڵبژاردنی جل‌و بەرگ،...هتد) هان‌و پاداشت کراون. بێ گومان ئەو کەسانەی کە ئەم پاڵنەرەیان بەرزە، زۆربەی جار لە ژیانی واقیعیدا سەرکەوتوو دەبن‌و پلەو پایەی کۆمەڵایەتی زۆر بەرز بەدەست دەهێنن، سەرەڕای سەرکەوتنیان لە بواری خوێندندا. (قطامی وعدس، 2002، ص209).

پاڵنەرەکانی تایبەت بە رزگاربوون‌و بەرگری‌و ئاسایش (Safety & Security)

ئەم جۆرە پاڵنەرانە، بریتین لەو پاڵنەرە سەرەکییانەی کە یارمەتی مرۆڤ دەدەن‌و لە کاتی بیم‌و مەترسی‌و هەڕەشەدا فریای دەکەون‌و دەبن بە هۆکارێك بۆ خۆگونجاندنی تاك لەگەڵ دەوروبەرەکەی‌و دابین کردنی ئاسایش‌و دڵنیایی بۆی. لە گرنگترین پاڵنەرەکانی تایبەت بە رزگاربوون‌و بەرگری‌و ئاسایش (شەڕخوازی‌و راکردن‌و دوورکەوتنەوە لە ئازارو ناخۆشییە).

شەڕخوازی‌و توندو تیژی (العدوان) (Aggression)

توندو تیژی‌و شەڕانگێزی بریتییە لەو هەڵس‌و کەوت‌و رەفتارەی کە ئامانجەکەی ئازاردانی بەرانبەرو زیان گەیاندنە بە کەل‌و پەل‌و سەرمایەکانیان، بەڵام بە بڕوای هلیگاردی دەروونزان، دەست درێژی واتە شەڕخوازی دوو جۆری تر لە خۆی دەگرێت، کە لە رێگایانەوە تاك دەتوانێت بە حەزو ئامانجەکانی بگات، ئەویش یان لە رێگەی دەست کەوتنی شتێك کە گرنگ‌و بەکەڵك بێت یان دوورکەوتنەوە لەو بارودۆخ‌و شوێنانەی کە بە ئازارو ناخۆشن، واتە مەبەستی ئازاردانی کەسانی بێ گوناه و قوربانی (Scapegoat) نییە،

كە ئەمەش زیاتر نزیكترە لە خۆپاراستن‌و بەرگری‌و خۆپزگاركردن وەك لەوەی تووندو تیژی‌و شەڕخوازی بێت. (قطامی وعدس، 2002، ص210).

واتە ئەگەر تاك ئەو هێزو پاڵنەرو دەست درێژییەی بۆ خۆگونجاندن‌و كۆنترۆڵ كردنی ژینگەو پارێزگاری كردن لە خود، بەكارهێنا ئەوا لە بەرژەوەندی تاك‌و مرۆڤایەتی دەبێت، بەڵام ئەگەر دژی هاوەڵان‌و تاكەكانی تری كۆمەڵ بەكاری هێنا، ئەوا ئەو كاتە بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت.

بە بڕوای (فرۆید)، شەڕخوازی پاڵنەرێكی بایۆلۆژییەو بەشێكە لە سروشتی مرۆڤایەتی‌و دەربازبوون لە دەستی مەحاڵە، بەڵام دەكرێت لە رێگەی نزیك كردنەوەی تاكەكانی كۆمەڵ‌و بەهێزكردنی سۆزو خۆشەویستی لەلایەك‌و رەخساندنی دەروازەو كەش‌و هەوای گونجاو بۆ خاڵی كردنەوەو رزگاربوون لێی لەلایەكی تر بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی دەستەمۆی بكەین. لە بەرانبەر فرۆید كۆمەڵێك زانای تر هەن‌و بڕوایان بە بۆچوونەكانی فرۆید نییەو لەو بڕوایەدا نین كە شەڕخوازی پاڵنەرێكی بۆماوەیی‌و بایۆلۆژی بێت، بەڵكو لەو بڕوایەدان كە شەڕخوازی لە ئەنجامی دانانی بەربەست‌و رێگر لە بەردەم پێداویستی‌و حەزو ئارەزووەكانی تاكدا، دروست دەبێت‌و گوزارشت كردن لە شەڕخوازی دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی ئەو گرژی‌و هەڵچوونانەی كە لە ئەنجامی دانانی بەربەست‌و رێگرەكەوە دروست بوون.

كەواتە بە بڕوای ئەمان شەڕخوازی دیاردەیەكی كۆمەڵایەتییەو لە ئەنجامی بەربەست‌و بێبەش بوونەكانەوە دروست دەبێت‌و دەتوانرێت لە ئەنجامی كەم كردنەوەی بەربەست‌و رێگرو بێبەش بوونەكانەوە، رێژەی تووندو تیژی‌و شەڕخوازیش كەم بكرێتەوە، هەروەها مرۆڤ لە رێگەی سەرنجدان‌و لاساییكردنەوەی كەسانی تریشەوە فێری شەڕخوازی‌و تووندو تیژی دەبێت،

ئینجا ئەگەر کەسانی چواردەوری منداڵ، کەسانی ئاشتی خوازو بەبەزەیی بوون، ئەوا منداڵ کەمتر فێری ڕەفتاری شەڕخوازی دەبێت.

پاڵنەری خستنە پاڵ (دافعیة العزو) (Attribution Motivation)

ئەم جۆرە پاڵنەرە، گرنگی بە ئەو سەرچاوەو هۆکارانە دەدات کە دەبن بە بنەما بۆ وەرگرتنی بڕیار، واتە ئەگەر مرۆڤ لە کارەکانی ڕۆژانەیدا سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی بەدەست هێنا، دوای ئەوە پرسیارمان لێ کردو وتمان لەبەر چی سەرکەوتی یان سەرنەکەوتی؟ ئەوا زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ سەرچاوەو هۆکارەکانی سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنیان بۆ دوو هۆکار دەگەڕێننەوە، **کە ئەوانیش هۆکارە (دەرەکیو ناوەییەکانن).**

هۆکارە ناوەییەکان تایبەتن بە کەسایەتیو تواناو لێهاتووییەکانی تاك، بەڵام هۆکارە دەرەکییەکان پەیوەندییان بە بارودۆخو فاکتەرە دەرەکییەکانەوە هەیە، بۆ نموونە ئەگەر قوتابییەك لە خوێندن سەرنەکەوتو دەرنەچوو، ئینجا پرسیاری ئەو دەرنەچوونەمان لێ کرد، ئەگەر لە وەڵامدا وتی لەبەر ئەوەی (**پرسیارەکان قورس بوونو مامۆستا بە باشی وانەکانی ڕاڤە نەدەکردو هۆڵی تاقی کردنەوە ناخۆشو گەرم بوو، بەختم نەبوو، قیسمەتو نسیبم وابوو**)، سەرجەم ئەو هۆکارانە تایبەتن بە جیهانی دەرەوەی تاكو بارودۆخی دەرەکی.

واتە ئەم قوتابییە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی بۆ جیهانی دەرەوە دەگەڕێنێتەوەو پاڵنەرەکانو هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی دەخاتە پاڵ دەرەوەی خۆی. بەڵام ئەگەر لە وەڵامدا وتی (**خۆم باش نەم خوێندو توانای ئامادەکردنی هەموو وانەکانم نەبوو، لە کاتی دەوام کردن کەم تەرخەم بوومو زۆر ڕۆژ نەدەچووم بۆ**

قوتابخانە، لەناو پۆل زوو زوو دائەفەم لێلەدا...هتد)، واتە ئەم قوتابیە هۆكارەكانی سەرنەكەوتنی بۆ خودی خۆیو تواناكانی دەگەڕێنێتەوە، واتە هۆكارەكان ناوەكینو سەرچاوەكەی كەسایەتیو تواناكانی خۆیەتی.

بیرۆكەی خستنەپاڵ (العزو) لەسەر سێ گریمانو بنەما بونیاد نراوە، كە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- مرۆڤ بەردەوام زۆر بە پەرۆشە بۆ دیاری كردنی هۆكارو سەرچاوەكانی رەفتاری خۆیو كەسانی تر، ئەم گریمانەش سەرچاوەكەی، حەزو ئارەزوو پێداویستی مرۆڤە بۆ كۆنترۆڵ كردنی ژینگەو دەوروبەرەكەی، ئینجا دیاری كردنی رەفتاری خۆیو رەفتاری كەسانی تر، هۆكارێكی یارمەتیدەرە بۆ چۆنێتی مامەڵەكردنی كاریگەرو سەركەوتوو لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرو تاكەكانی تر.

2-دیاری كردنی هۆكارە تایبەتییەكانی رەفتارو هەڵسو كەوت كارێكی هەرەمەكیو لاوەكی (عشوائی) نییە، بەڵكو لە ئەنجامی بیركردنەوەو پشت بەستن بە یاساو رێسای تایبەتەوە دەگەینە دەرئەنجامو دیاری كردنی هۆكارەكان. **لێرەدا پێویستە پرسیاری ئەوە بكەین: (پەیوەندی نێوان پێشبینی كردن (توقع) (Expectancy)و خستنەپاڵدا. (Attribution) چییە؟).**

هەندێك لە زاناكان لەو بڕوایەدان كە ئەو دوو چەمكە (مفهوم) لە یەكەوە نزیكن، بەڵام پێشبینی كردن (التوقع) بڕواو بۆچوونێكی مەعریفییە كە شتێك بەدوای شتێكی تردا دێتو یەكێكیان دەبن بە هۆو فاكتەری سەرەكی بۆ روودانی شتەكەی تر، بۆ نموونە (**ئەگەر بەردەوام بخوێنمو خۆم ماندوو بكەمو**

ئاگاداری مامۆستاو وانەكانم بمو سەرچاوەی پێویست بۆ خوێندنەكەم پەیدا بكەم، ئەوا پێشبینی دەكەمو وای بۆ دەچم كە لە كۆتایی ساڵدا دەردەچم).

بەڵام خستنە پاڵ (العزو) پێچەوانەی پێشبینی كردنە، واتە ئەو بڕواو بۆچوونەیە كە شتێك روویدا لە ئەنجامی روودانی شتێكی تر، بۆ نموونە (دەرچوونم لە كۆتایی ساڵ بەهۆی خوێندنی بەردەوامو خۆماندووكردنو ئاگاداریم لەناو پۆلدا بوو).

واتە ئەگەر هۆیەكە هەبوو ئەوا پێشبینی دەرئەنجام دەكەم، بەڵام ئەگەر سەیری دەرئەنجامم كرد، ئەوا من دەیخەمە پاڵ (عزو) هۆكارێك.

3- ئەگەر بڕوامان هەبوو كە هەندێك هۆكار بەرپرسیارن لە رەفتاروهەڵسو كەوتێكی دیاری كراو، ئەوا لە داهاتوودا ئەو هۆكارانە كاریگەری خۆیان دەبێت لەسەر هەڵچوونو رەفتارەكانی تر.

بە بڕوای زۆر لە لێكۆڵەران، هایدەر (Heider) یەكەم زانا بووە كە ئاماژەی بۆ تیۆری خستنە پاڵ (نظرية العزو) كردووەو لەو بڕوایەدا بووە كە لەلایەنی مەنتیقییەوە، مرۆڤ سەرچاوەی رەفتارو رووداوەكانی ژیانی یان بۆ هۆكاری خودی كە تایبەتە بە كەسایەتیو جیهانی ناوەوەی یان بۆ هۆكاری دەرەكی كە تایبەتە بە جیهانی دەرەوە، دەگەڕێنێتەوە.

هۆكارە خودیو ناوەكییەكان بریتین لە (پێداویستییەكانی مرۆڤ و حەزو ئارەزوو هەڵچوونەكانو تواناو ئامادەباشیو مەبەستو نیەتو شارەزاییەكانی) ، بەڵام هۆكارەكانی دەرەكی كە تایبەتن بە بارودۆخی رووداوەكەو جیهانی

دەرەوە بريتين لە (گرانیو زەحمەتی کارو چالاکییەکەو بەخت) (**علاونة**، 2004، **ص**225).

پەروەردەی نوێ زیاتر گرنگی بە پاڵنەرەکانی ناوەوە دەداتو حەزو ئارەزوو تواناکانی قوتابی بە گرنگ دەزانێت، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە لە کاتی پەروەردەکردنو بەکۆمەڵایەتی کردنی تاکەکانی کۆمەڵ، جەخت بکرێتە سەر هۆکارو تواناو بەهرەکانی قوتابی (پاڵنەرە ناوەکییەکان)و قوتابی لە هۆکاری دەرەکی وەك زەحمەتو گرانی چالاکیو کارەکانو بەخت دوور بخرێتەوەو هەوڵ نەدات خۆی لە بەرپرسیاریەتی سەرنەکەوتنەکانی بدزێتەوەو بەرپرسیاریەتی سەرنەکەوتنەکانی بخاتە پاڵ هۆکارە دەرەکییەکان.

بەڵکو دەبێت بە پێچەوانەوە تێبگەیەندرێت، کە مرۆڤ بەرپرسیارە لە زۆربەی سەرکەوتنو سەرنەکەوتنەکانیو، پێویستە کۆڵ نەداتو بەردەوام لە هەوڵو کۆششەکانی بەردەوام بێتو لە سەرنەکەوتنەکانی پەند وەربگرێتو دووبارە هەوڵی دووبارە کردنەوە بدات، تا لە کۆتاییدا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ، دەبێت قوتابی تێبگەیەندرێت کە سەرنەکەوتن بەشێکە لە ژیانی هەموو کەسێكو کەس نییە بەردەوام سەرکەوتن بەدەست بهێنێ، بەڵام گرنگ ئەوەیە بەدوای هۆکارەکانی سەرنەکەوتنەکانماندا بگەڕێینو نەهێڵین جارێکی تر دووبارە ببنەوە.

تیۆری مرۆڤایەتی و پاڵنەرەكان (النظرية الإنسانية)

تیۆرەكەی ماسلۆ دەربارەی پاڵنەرو پێداویستییەكانی مرۆڤ بە گرنگترین تیۆرەكانی سەر بە ڕێبازی مرۆڤایەتی (Humanistic) دادەنرێت.

بە بڕوای ماسلۆ پاڵنەرە مرۆڤایەتییەكان بەشێوەیەكی قووچەكی (هرمي) گەشە دەكەن و لەسەرەتاوە بە پێداویستییە فسیۆلۆژییەكان گەشە دەكەن و دواتر بەرەو هێنانەدی و بەدەست هێنانی خود (تحقيق الذات) سەردەكەون. ئەمانەی خوارەوەش گرنگترین پێداویستییەكانی (پاڵنەرەكانی) مرۆڤن:-

(1) پێداویستییە فسیۆلۆژییەكان (Physiological Needs)

لە گرنگترین ئەم پێداویستییانەش (خۆراك و خواردنەوەو ئۆكسجین و ئیسراحەت و رزگاربوون لە پاشەڕۆ...هتد)، بە بۆچوونی ماسلۆ تێركردنی ئەم پێداویستییانە دەبن بە پاڵنەرو بناغە بۆ مرۆڤ و گەڕانی بەدوای پێداویستی تر.

(2) پێداویستی ئاسایش و دڵنیایی (Safety Needs)

ئەم جۆرە پێداویستییە دەبن بە پاڵنەر بۆ ئەوەی مرۆڤ بەدوای ئاسایش و دڵنیایی و سەلامەتیدا بگەڕێ و لە ترس و دڵەڕاوكێ و شڵەژان دوور بكەوێتەوە. ئەم پێداویستییە بە ئاسانی لەلای منداڵ هەست پێدەكەین و دەتوانین لەمیانەی ڕەفتارەكانی منداڵ دەست نیشانی بكەین. منداڵ دەیەوێت لە شتە نائاساییەكان دوور بكەوێتەوەو ئەو كارو چالاكییانە بكات، كە ئاشنایەتی لەگەڵیان هەیەو بەردەوام بەشێوەیەكی ڕۆتینی دووبارە دەبنەوە.

3 - پێداویستی خۆشەویستی‌وچوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان (Love and Belonging Needs)

بۆ تێرکردنی ئەم پێداویستییە مرۆڤ تێکەڵ بە کۆڕو کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان دەبێت‌و حەز دەکات خۆشەویست بێت‌و لە هەمان کاتیشدا کەسانی تری خۆش بوێت. واتە کاتێك مرۆڤ لە خۆشەویست‌و ئازیزو دۆست‌و برادەرانی دوور دەبێت، هەست بە ناخۆشی‌و دڵتەنگی‌و بێزاری دەکات‌و حەز دەکات بە زووترین کات پەیوەندییان پێوە بکات یان بگەڕێتەوە ناویان. بە بڕوای ماسلۆ ئەم پێداویستییە دەبێت بە پاڵنەرێکی گرنگ بۆ ئەوەی مرۆڤ بە کارو چالاکی کۆمەڵایەتی هەڵبستێت‌و بەشداری کۆڕو کۆبوونەوەکان بکات، ئینجا تێرنەکردنی ئەم پێداویستییە دەبێتە هۆی یاخی بوون‌و سەرەڕۆیی. بە بۆچوونی ماسلۆ سەرچاوەو هۆکاری سەرەکی سەرەڕۆیی‌و یاخی بوونی لاوان‌و هەرزەکاران بۆ تێرنەکردنی ئەم پێداویستییە دەگەڕێتەوە.

(4) پێداویستی ڕێزگرتنی خود (احترام الذات) (Self-Esteem Needs)

ئەم پێداویستییە مانای حەزو ئارەزووی مرۆڤە بۆ ئەوەی کەسێك بێت ڕێزی بگیرێ‌و کەسایەتی سەربەخۆو تایبەت بەخۆی هەبێت‌و کەس سووکایەتی پێنەکات‌و لە نرخی کەم نەکاتەوە. ئینجا هەر کاتێك ئەم پێداویستییەی مرۆڤ تێربوو ئەوا هەست کردن بە بڕوابەخۆبوون‌و متمانەو هێزو توانا لەلای دروست دەبێت، بەڵام ئەگەر مرۆڤ لەم پێداویستییە بێبەش بوو، ئەوا هەست کردن بە کەمی‌و بێ توانایی‌و لاوازی لە دڵ‌و دەروونی گەشە دەکەن‌و ڕووبەڕووی زۆر گرفت‌و کێشەی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی دەکەنەوەو لە ژیانی کۆمەڵایەتییاندا سەرکەوتن بەدەست ناهێنن.

(5) پێداویستیە مەعریفیەكان (Cognitive Needs) كە پێداویستی زانین و تێگەیشتن (Needs to Know & Understand) لە خۆدەگرێت.

ئەم پێداویستییەش مانای گەڕان و وێڵ بوونە بەدوای زانیاری و زانین و تێگەیشتنی دیاردەكانی ژیان. ئەم پاڵنەرو حەزو ئارەزووەش لە رێگەی دۆزینەوەو گەڕان و تاووتوێ كردنی دیاردەكانەوە دێتەدی، كە مرۆڤ دەیەوێت زۆرترین زانیاری و شارەزایی دەست بكەوێت. بە بۆچوونی ماسلۆ ئەم پێداویستییە لەلای هەندێك كەس زیاتر دیارو روون و ئاشكرایەو بە ئاسانی هەستی پێدەكەین.

(6) پێداویستییە جوانكارییەكان (Aesthetic Needs)

ئەم پێداویستییە مانای حەزكردن بە (رێك خستن و جوانكاری و رازاندنەوەو دووركەوتنەوە لە ناشیرینی و نارێك و پێكی و پیس و چەپەڵی و كەمتەرخەمی لە رێك خستن) دەگەیەنێت. هەرچەندە ماسلۆ دان بە ئەوەدا دەنێت كە تێگەیشتن و دیاری كردنی ئەم پێداویستییە كارێكی ئاسان نییەو زەحمەتە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەو بڕوایەدایە، كە كەسێك خاوەن دروستی دەروونی پێویست بێت، ئەوا حەز بە گەڕان بەدوای جوانی و جوانكاری و كاری هونەری و رێك خستن و گرنگی دان بە سروشت دەكات، ئیتر ئەو كەسە منداڵ بێت یان گەورە.

7- پێداویستی هێنانەدیو بەدەست هێنانی خود (تحقیق الذات) (Self-Actualization Needs)

ئەم پێداویستییە مانای ئەوەیە مرۆڤ ئەو حەزو ئارەزووەی هەیە کە تواناو لێهاتووییەکانی لەژیانی واقیعیدا بهێنێتەدیو لە کارو چالاکییەکی هەست پێکراودا بەرجەستەی بکات، بە مەرجێك لەگەڵ حەزو ئارەزوو و تواناکانیدا بگونجێت.

بە بڕوای ماسلۆ، ئەو کەسەی بتوانێت خودی خۆی بهێنێتە دیو کارو چالاکییەك بکات کە لەگەڵ تواناو لێهاتووییەکانیدا بگونجێت، ئەوا دەبێت بە خاوەنی دروستی دەروونیو لە گرفتو کێشەی دەروونیو کۆمەڵایەتی دوور دەکەوێتەوە. ماسلۆ لەو بڕوایەدایە کە ئەم پێداویستییە تەنها تایبەتە بە کەسانی کامڵو پێگەیشتوو، چونکە منداڵو نەوجەوان ناتوانن ئەم پێداویستییە بهێننە دی، لەبەر ئەوەی هێشتا پێنەگەیشتوونو تواناکانیان بە تەواوی گەشەیان نەکردووە، بۆیە ناتوانن خودی خۆیان بهێننەدیو ببن بە خاوەنی ناسنامەو هاوڕێو پیشەو بەهاو هاوسەرو خێزانی تایبەت بە خۆیان. بەڵام دەتوانرێت ڕێنمایی بکرێنو ژینگەو بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەکردنو خۆناسینو شارەزابوونی تواناو خاڵە لاوازەکانیان، بڕەخسێندرێن، تا دواتر بتوانن ئەم پێداویستیەیان بهێننەدی.

هەرچەندە تیۆرەکەی ماسلۆ گرنگی خۆی هەیەو کاریگەری زۆری لە بواری فێرکردنو چارەسەرکردنی دەروونیدا هەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی لەسەر بنەمای فەلسەفیو بڕوابوون بە سەربەستیو ئازادیو مافی مرۆڤ و توانای مرۆڤ بۆ داهێنانو کاری خێرو چاکە بونیاد نراوەو بنەمای ئەزموونیو تاقیگەیی (تجريبي) نییە، واتە هەموو دەرئەنجامو بۆچوونەکانی ماسلۆ لە

ئەنجامی سەرنج دانو چاوپێكەوتنی ئەكلینیكیو تایبەتییەوە بووە، بۆیە كەمو كورتی خۆی هەیەو بەسەر هەموو كەسێكدا پراكتیزە ناكرێتو ناتوانرێت هەندێك حاڵەتی تایبەتی پێ لێك بدرێتەوە سەرەڕای ئەوەش ناتوانرێت وەك دیاردە دەروونییەكانی تر بخرێتە چوارچێوەی تاقی كردنەوەی مەیدانییەوە. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا تا ئێستا بە گرنگترین تیۆرەكانی بواری پێداویستیو پاڵنەرەكان دادەنرێت (نشواتی، 2003، ص212- 215).

موڵكداری

تاوەكو ئێستا مشتو مڕێكی زۆر هەیە لەسەر دیاردەی موڵكداری (التملك) لە بارەی ئەوەوە كە ئایا موڵكداری رەمەكە (غریزة) یان لە ژینگەوە مرۆڤ فێری دەبێت؟ كۆمەڵێك لە دەروونزانەكان لەو بڕوایەدان كە رەمەكەو مرۆڤ هەر لە كاتی لەدایك بوونەوە ئەم حەزو ئارەزووی شت كۆكردنەوەو عەمباركردنی هەیە، نموونەشیان لەو بارەیەوە هەڵسو كەوتی منداڵە بۆ كۆكردنەوەو بە موڵك كردنی شتەكانی چواردەوریو خۆپەرستیەتی، لە پێشەنگی هەمووشیانەوە (مەكدوگال)ی دەروونزانە، (مەكدوگال) لەو باوەڕەدایە كە موڵكداری رەمەكەو لەلای مرۆڤ و ئاژەڵیش هەیە (مێرووله، مێشەمەنگ، سمۆرە،...هتد).

بەڵام لە بەرانبەر ئەم كۆمەڵەدا دەستەیەك دەروونزانو كۆمەڵناس لەو باوەڕەدان كە موڵكداری دیاردەیەكی كۆمەڵایەتییەو مرۆڤ لە كۆمەڵەكەیەوە فێری دەبێتو هیچ پەیوەندییەكی بە رەمەكەوە نییە، ئینجا بۆ یەكلاكردنەوەو بەلایەكدا خستنی ئەو مشتو مڕە پێویستە ئاماژەو پشت بە دەرئەنجامی هەندێك لەو توێژینەوە زانستییانە ببەستین كە لەم بارەیەوە بە ئەنجام گەیەندراوە، دەروونزانی نوێ بە سوود لێ وەرگرتنو پاڵپشتی دەرئەنجامی توێژینەوەكانی بواری كۆمەڵناسیو ئەنثرۆپۆلۆژیا، گەیشتۆتە ئەو راستییەی كەموڵكداری دیاردەیەكی كۆمەڵایەتییەو مرۆڤ لەرێگەی دامەزراوە كۆمەڵایەتییەكانەوە (خێزان، خوێندنگا، كۆمەڵ،...هتد) فێری دەبێو بەڵگەشیان ئەم خاڵانەی لای خوارەوەیە:-

(1) ئەگەر دیاردەیەك رەمەكو بۆماوە بێت، دەبێت هاوبەش بێت لە نێوان هەموو تاكەكانی ئەو توخمو جۆرە (نوع)، واتە ئەگەر موڵكداری رەمەكو

بۆماوە بوایە دەبوایە لە هەموو کونج و قوژبن و گۆشەیەکی ئەم جیهانە بەرفراوانە هەبوایەو تاکە مرۆڤێك نەبوایە کە ئەم حەزو ئارەزووی موڵکدارییەی نەبێت.

بەڵام ئەنثرۆپۆلۆژیا وەك زانستێك تایبەت بە توێژینەوەی رەوشت و بیرو باوەڕو هزرو داب و نەریتی کۆمەڵگا سەرەتاییەکان لەلایەك و بەراوردکردنی بە کۆمەڵگاو شارستانییەتە پێش کەوتووەکان لەلایەکی تر گەیشتە ئەو راستییەی کە ئەم دیاردەیە (واتە موڵکداری) لای زۆر هۆزو دەستەو تاقم کە ژیانێکی سادەو ساکاری دوور لە ئاڵۆزیو ململانێو شارستانییەتی پێش کەوتووی سەدەی بیستەم لە چەند دوورگەیەك دەژین هەر نییەو بە هیچ شێوەیەك هەستی پێ ناکرێت.

بە پێچەوانەوە، ئەو تیرو هۆزانە بەشێوەی کۆمەك و هەرەوەز کاردەکەن و بە یەکسانی وەك خوشك و برا بەشی دەکەن، کاتێك دەچن بۆ راوو شکاری ئاژەڵ و پەلەوەرو ماسی یان بەروبوومی میوەجات و رووەك (دانەوێڵە) کۆدەکەنەوە دوای گەڕانەوە، هەریەکە بەشی خۆی دەبات و زیادەکەش لە شوێنێکی گشتیدا عەمبار دەکرێت و هەر کەس لەدواتر پێداویستی پێی بوو دەچێت بە قەدەر پێداویستییەکەی وەری دەگرێت، واتە ژیانێکی کۆمۆنی سەرەتایی دەژین و ململانێ و چەوساندنەوەو چاو برسێتی لەناویاندا نییە.

(2) ئەگەر دیاردەیەك رەمەك (غریزة) بێت، دەبێت لە نێوان ئاژەڵ و مرۆڤدا هاوبەش بێت، بەڵام دیاردەی موڵکداریو عەمبارکردن لە جیهانی ئاژەڵدا نییە، بێجگە لە (مێروولەو سمۆرە).

(3) تەنانەت رێژەو توندو تیژی دیاردەی موڵکداری لە نێوان ئەو کۆمەڵگایانەی کە هەیانە، دەگۆڕێت و جیاوازە بەپێی جیاوازی رژێم و سیستەمی

کۆمەڵایەتی‌و رامیاری‌و ئابووری ئەو کۆمەڵگایانە. لەبەر ئەوە هۆکارەکانی (جوگرافی‌و مێژوویی‌و کۆمەڵایەتی، دەروونی) کاریگەری خۆیان هەیە لەسەر دیاردەی موڵکداری، بۆ نموونە کوردستانی خۆمان لەبەر ئەوەی داهات‌و سەرچاوەی ژیانی لە کۆنەوە تا رادەیەکی زۆر پشتی بە ئاوی باران بەستووەو ئاوی بارانیش لە ساڵێکەوە بۆ ساڵێکی تر کەم‌و کورتی تێ کەوتووەو، هەروەها شوێنی ژیانمان سەختەو ناوچەی شاخاوییە زۆر جار بەفر رێگای هاتووچۆی گرتووەو، رژێمە داگیرکەرە یەك لەدوای یەکەکانی کوردستانیش بەردەوام گەلی کوردستانیان برسی کردووەو زۆر جار قات‌و قڕی‌و گرانی‌و نەهامەتی سەرسنگی ئەم ناوچەیەی گرتووە.

لەبەر ئەوە زۆر ئاساییە موڵکداری‌و عەمبارکردن‌و شاردنەوەی کەل‌و پەل تاکە رێگایەك بێت بۆ زامن کردنی ژیانی ماڵ‌و منداڵ‌و گەیشتن بە لێواری دڵنیایی‌و ئارامی. کەواتە هۆکارەکانی خۆپەرستی، نەبوونی پێداویستیەکان و (بیمە) (ضمان) ی کۆمەڵایەتی‌و مەترسی گرانی‌و قات‌و قڕی‌و دژواری‌و سەختی ژینگەی جوگرافی‌و هاندانی ئەم دیاردەیە بەرپرسیارە لە بوونی موڵکداری نەك رەمەك.

بەشی پێنجەم

هەڵچوونەکان

هەڵچوونەکان

پێشەکی:-

هەڵچوونەکان بەشێکی گرنگی ژیانی هەر یەکێك لە ئێمەیەو ژیان بەبێ هەڵچوونەکان هیچ تامو چێژێکی نییە، لەبەر ئەوەی تامو چێژی سەرکەوتنەکان لە خۆشیی و کامەرانی (هەڵچوونەکان)دایە. هەموومان دەتوانین سات و رووداوەکانی ژیانی رۆژانی رابردوومان (بە باشو خراپییەوە) بهێنینەوە یادی خۆمانو هەڵچوونەکانیان دیاری بکەین، واتە خۆشیی و تامو چێژو پێکەنین و زەردە خەنەکان سەرەڕای گریانو توورەبوونو شەرمو ترسو دڵەڕاوکێکان بهێنینەوە یادی خۆمانو دووبارە لەگەڵیان بژین. هەڵچوونەکان بەشێکن لە ژیانمانو رزگاربوون یان راکردن لەدەستیان مەحاڵەو کەس نییە هەموو یادگارییە تاڵو شیرینەکانی ژیانی لەبیر بکات.

ئەو منداڵانەی لەسەر دەستی دایكو باوكێكی توندوتیژو شەڕخوازو دڵ رەق پەروەردە بوون، زۆر زەحمەتە بتوانن ترسو هەڕەشەو لێدانو توورەبوونەکانی باوكو دایکیان لەبیر بچێتو بەردەوام لە کاتی بینینی دایكو باوكو بیستنی ناویانو باس کردنی رووداوو کارەساتەکان، تووشی هەمان ترسو شەرمو دڵەڕاوکێو خەمو خەفەتو توورەییەکانی سەردەمی منداڵی دەبن، لە هەمان کاتیشدا هیچ کەس نوکتەو قسەی خۆشو بەزەیی و رێزگرتنی مامۆستاو دایكو باوکە باشو دڵ گەورەکان لەبیر ناکاتو هەردەم یادکردنەوەیان مرۆڤ تووشی هەڵچوونە خۆشەکانی وەك (کامەرانیی و خۆشەویستیی و پێکەنین و وەرگرتنی تامو چێژو خۆشی) دەکاتو دەروونی دەحەسێنێتەوەو بەرانبەر ژیان گەشبین دەبێت.

هەڵچوونەکانمان بەهرەو دیاری خودان بۆمان‌و ژیان بەبێ ئەوان جەستەیەکی مردووی بێ گیان دەبوو. خوێنەری بەڕێز بیر لە ژیانێك بکەرەوە مرۆڤ بەردەوام تەنها مێشکی بەکاربهێنایەو وەك کۆمپیوتەر پرۆسە عەقڵییەکانی جێ بەجێ بکردایەو بەردەوام بیری لە ژیان‌و دیاردەکانی بکردایەوەو هیچ هەڵچوون‌و تام‌و چێژو خۆشی‌و ناخۆشیەکی لەگەڵ نەبوایە، ئایا ئەو ژیانە چۆن دەبوو؟ بێ گومان ژیانێکی زۆر ناخۆش‌و وشك‌و بێ گیان دەبوو، لەبەر ئەوەی عەقڵ بەبێ سۆزو خۆشەویستی‌و هەڵچوونەکان هیچ تامێکی نییەو دەبێت بە ژیانێکی بێ ڕەنگ‌و تام‌و بۆن. هەڵچوونەکان تەنها تام‌و چێژو ڕەنگ نادەن بە ژیان بەڵکو لە هەمان کاتدا یارمەتی مانەوەمان دەدەن‌و ناهێڵن بە ئاسانی لەناو بچین‌و لە کاتی ترس‌و هەڕەشەو حاڵەتە نائاساییەکاندا فریامان دەکەون‌و لەو ترس‌و هەڕەشەو حاڵەتە نائاساییانە ڕزگارمان دەکەن.

هەڵچوون (الانفعال)

هەڵچوون حاڵەتێکی ویژدانی بەهێزی کتوپڕی لەناکاوەو ڕەنگدانەوەی لەسەر کۆئەندامی جەستەیی و دەروونی تاك دەبێت و کۆمەڵێك نیشانەو دیاردە لەتەك خۆیدا دەهێنێ و باری هەڵچوونی مرۆڤی پێ دیاری دەکرێت و سێ لایەن دەگرێتەوە، کە بریتین لە ئەمانەی لای خوارەوە:-

(1) لایەنی هەستی خودی:-

کە ئەم لایەنە تایبەتە بەو مرۆڤە هەڵچووەو ئەو خۆی لەسەر زاری خۆیەوە باس لە هەڵچوون و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی دەکات، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون بووبێت، ئەو دەتوانێت خۆی باسی ئەو هەست و گۆڕانکارییانە بکات کە لە ئەنجامی تووڕەبوونەکەوە ڕوویداوە.

(2) لایەنی دەرەوەی بینراو:-

ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربڕین و جووڵەو گوتەو گۆڕانکارییە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا ڕوودەدەن و دەتوانرێت لەمیانەیانەوە هەست بە هەڵچوون و نائارامی و باری دەروونی ئەو مرۆڤە تووڕەیە، یان دڵخۆشە، یان ترساوە...هتد، بکرێت.

(3) لایەنی فسیۆلۆژی:-

لەگەڵ ئەوەی مرۆڤ خۆی هەست بە هەڵچوونەکەی دەکات و لە دیوی دەرەوەش کۆمەڵێك گۆڕانکاری لە دەم و چاو و دەست و قاچیدا ڕوودەدات لە

هەمان کاتیشدا چەندەها گۆڕانکاری فسیۆلۆژیش لە ناوەوەی مرۆڤ روو دەدات وەك زیادبوونی لێدانی دڵ، بەرز بوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان، زیاد بوونی رێژەی شەکر لە خوێنداو سوور بوون یان زەرد بوونی دەمو چاو،وەستانی پرۆسیسی هەرس کردن، وەستانی رژاندنی لیکە گلاند کە دەبێتە هۆی ووشك بوونی دەمو لێوو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی پێستو ئارەق کردنەوە، تەسك یان فراوان بوونی بیلبیلەی چاو، گرژ بوونی ماسوولکەکان، ئەم گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە لە ئەنجامی وروژاندنی کۆئەندامی دەماری سمپساوییەوە روودەدەن.

بێگومان ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیانە بۆ بەرژەوەندیو خۆسازاندنی مرۆڤ روودەدەن، بەتایبەتی کاتێك تووشی بارودۆخو وروژێنەرێکی ترسناك دەبێتو هەڕەشە لە بوونو ژیانی دەکات، ئا لەم کاتە ترسناکانەدا کۆئەندامی دەماری سمپساوی فریای خۆی دەکەوێتو فەرمان بۆ زۆربەی کۆئەندامەکانی لەش دەردەکات، بەتایبەتی ئەوانەی کە لەژێر کۆنترۆڵی کۆئەندامی دەماری ناوەندیدا نین، ئەوانیش لەم کاتە تەنگانەیەدا بۆ فریاکەوتنی خۆیان هەریەکەو بەپێی تایبەتمەندێتی خۆی فەرمانەکە جێ بەجێ دەکاتو دەست دەکات بەو پەڕی چالاکی خۆی .

شایانی ئاماژە بۆکردنە چالاکیو جوولەو هێزی مرۆڤ لە کاتی هەڵچووندا دەگاتە ترۆپك، بێگومان ئەم چالاکیو هێزە نائاساییەش پێویستی بە کەرەستەی خاو هەیە، لەبەر ئەوە شەکری کۆکراوەی ناو جگەر دەڕژێتە ناو خوێنەوە، لێدانی دڵ زیاد دەکات بۆ ئەوەی خێرا خێرا خۆراكو ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش بەرێت، پرۆسیسی هەناسەدان زیاد دەبێت، چونکە ئەو چالاکیو هێزە نائاساییە پێداویستی زۆری بە ئۆکسجین دەبێت لەلایەك وە رزگارکردنی لەش لە دووهەم ئۆکسیدی کاربۆن لەلایەکی تر، هەروەها چاو

زیاتر دەکرێتەوە بۆ ئەوەی زۆرترین شەپۆلی رووناکی وەربگریۆ دوورتر ببینیۆ شەکریش دەبێت بە سەرچاوەیەك بۆ دروست کردنی گەرمیۆ ووزەی پێویست بۆ ماسوولکەکانۆ بەردەوام بوونیان لەسەر چالاکیۆ ماندوو نەبوونیان.

بێگومان کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکیۆ ناوەکی هەیە لە ژینگەدا کە دەبێتە هۆی هەڵچوونی مرۆڤ لەوانە: دانانی کۆسپۆ تەگەرەو بەربەست لە بەردەم پاڵنەرو پێداویستییەکانی مرۆڤدا، وروورژاندنی پێداویستییەکانی تاك، تێرکردنی لەپرو ناوەختی پێداویستییەکان، وە هەڵچوون دوو جۆری سەرەکی هەیە، جۆری یەکەم پۆزەتیڤەو خۆشە بۆ مرۆڤ وەك دڵ خۆشی، گەش بینی، سۆزو خۆشەویستی، بەڵام جۆری دووهەم نێگەتیڤەو ئەگەر زیاد لە پێویست بوو ئەوا زیان بەخشە بە مرۆڤ وەك ترس، تووڕەبوون، دڵەڕاوکێ، تۆقین، گرژی، رقۆ کینە،...هتد. گومانی تێدا نییە ئەگەر مرۆڤ زۆربەی کات لە بارێکی دەروونی هەڵچوونیدا بێتۆ بەردەوام ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانەی هەبێت ئەوا مرۆڤ تووشی زۆر گرفتۆ نەخۆشی دەروونیۆ جەستەیی دەبێت.

ج کاتێك هەڵدەچین ؟

بە بۆچوونی گیلفۆرد، مرۆڤ لە ژمارەیەك بارودۆخی تایبەتیدا تووشی هەڵچوون دەبێت، کە ئەمانەی خوارەوەن:-

(1) تا پاڵنەرەکانمان بەهێز بێت، هەڵچوونەکانیشمان ئەوەندە بەهێز دەبێت، چونکە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان پاڵنەرو هەڵچوونەکاندا هەیە، واتە پاڵنەر بەبێ هەڵچوون هیچ بەهایەکی نییەو جەستەیەکی بێگیانە، ئینجا کاتێك پاڵنەرو حەزو ئارەزوویەکی بەهێزمان دەبێت، ئەوا هەڵچوونەکانیشی

بەهێز دەبێت، بەڵام کاتێك پاڵنەرەکان لاواز دەبن هەڵچوونەکانی هاوشانیشیان لاواز دەبن.

(2) کاتێك حەزو ئارەزوویەکی نائاسایی و کتوپڕمان تێر دەبێت، ئا لەم کاتەشدا هەڵچوونەکان توندو بەهێز دەبن. بۆ نموونە کاتێك قوتابی چاوەڕوانی سەرکەوتن و دەرچوونی نەکردبێ، بەڵام کاتێك نمرەکانی وەردەگرێت و دەبینێت دەرچووە، ئەوا زۆر دڵخۆش و کامەران دەبێت و هەڵچوونەکان لەسەرو سیماو دەم و چاویدا دەردەکەوێت، یان بە پێچەوانەوە چاوەڕوانی دەرچوونی کردبێ، بەڵام دەرنەچێت، لەم کاتەشدا تووشی هەڵچوونی نائاسایی و بەهێز دەبێت.

(3) کاتێك بەربەست و رێگر لە بەردەم ئامانج و حەزو ئارەزووەکانی تاکدا دادەنرێت و تاك ناتوانێت ئەو حەزو ئارەزووەی تێر بکات، ئا لەم کاتەشدا مرۆۋ تووشی هەڵچوون دەبێت.

(4) کاتێك بە ئامانجەکانی خۆمان دەگەین یان تووشی بێ هیوایی دەبین، ئا لەم حاڵەتانەشدا مرۆۋ تووشی هەڵچوون دەبێت. بۆ نموونە (لەدەست دانی کەسێکی خۆشەویست و ئازیز یان گەیشتن بە پلەو پایەیەك یان هەست کردن بە سووکایەتی کردن...هتد) تووشی هەڵچوونی بەهێزمان دەکەن.

رەگەزەکانی هەڵچوون

ئەگەر بمانەوێت هەڵچوونەکان شیتەڵ بکەینەوە، ئەوا دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە هەڵچوونەکان سێ رەگەز لەخۆدەگرن، کە بریتین لە :-

(1) **درك پێکردن و زانینی ورووژێنەرەکان**، واتە هەڵچوون روونادات ئەگەر مرۆڤ درك بەو ورووژێنەرانە نەکات کە دەبنە مایەی (ترس و تووڕەبوون و شەرم و دڵەڕاوکێ و خۆشی و بێزاری...هتد). ئەم لایەنە پەیوەندی بە خودی کەسەکەوە هەیە واتە چۆن لە ورووژێنەرەکە دەگات و لێکی دەداتەوە.

(2) **گۆڕانکارییە جەستەییەکانی دیوی دەرەوەی** وەك (دەم و چاو و روومەت زەرد هەڵگەڕان لەکاتی ترس و سووربوونەوە لەکاتی شەرم، دەست و قاچ جووڵان و گرژبوونی ماسوولکەکان و فراوان بوونی بیلبیلەی چاو، رەپ بوونی تاڵە مووەکانی سەر).

(3) **گۆڕانکارییە فســیۆلۆژییەکانی ناوەوە** وەك (زیادبوونی لێدانی دڵ و خێرابوونی هەناسەدان و وەستانی رژاندنی لیکە گلاندو سست بوونی کارو چالاکی گەدە،...هتد)

کەواتە دەتوانین لە رێگەی ئەو سێ رەگەزەی سەرەوە هەست بە هەڵچوونەکان بکەین، بەڵام ناسینەوەی جۆری هەڵچوونەکەو دیاری کردنی کارێکی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی گۆڕانکاری جەستەیی دەرەکی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان لەگەڵ هەموو هەڵچوونەکاندا روودەدەن، هەرچەندە لەکاتی تووڕەبووندا روومەت و دەم و چاو سوور هەڵدەگەڕێن، بەڵام لەکاتی ترسدا زەرد دەبن، هەروەها لەکاتی خەم و خەفەت دەم بەرەو خوارەوە هەڵدەگەڕێتەوە، سەرەڕای ئەوەش مرۆڤ لەکاتی خۆشی و کامەرانیدا بە زەردەخەنەو پێکەنین و لەکاتی بێزاری و ناخۆشیدا بە گریان و تووڕەبوون و هاوار گوزارشت لە هەڵچوونەکانی دەکات.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا تەنها لە ڕێگەی خاڵی یەكەم (درك پێكردن‌و زانینی وروژێنەرەكان) كە تایبەتە بە خودی كەسەكە، دەتوانرێت بە باشی جۆری هەڵچوونەكە بناسرێتەوە، واتە كاتێك دەبینین یەكێك گۆڕانكاری فسیۆلۆژی‌و دەرەكی لە جەستەیدا ڕوویداوەو هەڵچوون لە سەرو سیمایدا هەست پێدەكرێت، بەڵام زەحمەتە بە ڕاستی بزانین ئەو كەسە لە چ حاڵەتێكی هەڵچووندایە، ئایا (ترساوە، توورەیە، بێزارە، دڵخۆشە، دوودڵ‌و ڕاڕایە، شەرمنە،...هتد)!. بەڵام كاتێك پرسیار لە خۆی دەكەین، ئەوا زۆر بە باشی باسی حاڵەتی دەروونی خۆی‌و جۆری هەڵچوونەكەیمان بۆ دەكات. **ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی كە لەمیانەی ئەم خاڵانەی خوارەوە، دەتوانین پێوانەی هەڵچوونەكان بكەین‌و بەشێوەیەكی زانستی دیاریان بكەین:-**

1- **پرسیاركردن لە خاوەنی هەڵچوونەكە**. واتە دەكرێت لە ڕێگەی پرسیاركردن‌و چاوپێكەوتنی تاكەكانی كۆمەڵەوە، جۆری هەڵچوونەكان بزانین‌و پلەو بڕو بەهێزی‌و لاوازی دیاری بكەین.

2- **سەرنجدانی جەستەو دیوی دەرەوەی كەسی هەڵچوو**. واتە دەتوانین لە ڕێگەی جووڵەی دەست‌و قاچ‌و ڕەنگی دەم‌و چاوو ڕوومەتی، تاكەكانەوە، شارەزایی‌و زانیاری دەربارەی جۆری هەڵچوونەكان پەیدا بكەین‌و تا ڕادەیەك جۆرو بەهێزی‌و لاوازییەكەی بزانین.

3- **پێوانەكردنی گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكان** (زیاد بوونی لێدانی دڵ، خێرا بوونی هەناسەدان، زیاد بوونی ڕێژەی شەكر لە خوێن، ڕژاندنی هۆرمۆنی ئەدرینالین، ڕێژەی لیكە گلاند، كارو چالاكی گەدە، گرژ بوونی ماسوولكەكان، تەسك بوونەوەو بەرفراوان بوونی بۆرییەكانی خوێن‌و بۆری سییەكان، ئارەق

کردنەوەو تەڕبوونی پێست،...هتد) لە ڕێگەی ئامێرو کەرەستەی تایبەت بە ئەو ئەندامانەی لەش.

لە گرنگترین گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژییەکان کە لە ڕێگەیانەوە هەڵچوونەکان پێوانەو دیاری دەکرێن، ئەمانەی لای خوارەوەن:-

أ-زیادبوونی گەیاندنی کارەبای پێست، واتا لە کاتی هەندێك لە هەڵچوونەکان، لەشی مرۆڤ عارەق دەکاتەوەو پێست تەڕ دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسان کردنی ڕۆیشتنی تەزووی کارەبا لە لەشداو پێست بەرگری کەمتر دەبێتەوە.

ب-گۆڕانکاری لە پرۆسەی پاڵە پەستۆی خوێن و هەناسەدان.

ج-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش (بەتایبەتیش مل) لە کاتی تووڕەبوون، و ساردبوونەوەی هەردوو دەست لە کاتی ترسدا.

د-گۆڕانکاری لە بیلبیلەی چاوو بەرفراوان بوونی و زیاتر کردنەوە، بۆ خۆگونجاندنی لەگەڵ بڕی ڕووناکی و جۆری هەڵچوونەکان.

ه-کەم بوونەوەی ڕژاندنی لیکە گلاندو ووشك بوونی دەمو زمان لە کاتی ترسدا.

و-گرژبوونی ماسوولکەکان و گۆڕانی دەمو چاوو تۆنی قسەکردن.

ز-وەڵام دانەوەی دەمارەکان، کە دەبێتە هۆی ڕەپ بوون و وەستانی مووەکان لە کاتی ترسدا.

هەڵچوونەکان و نەخۆشی سایکۆسۆماتی

زۆربەمان باش دەزانین کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان عەقڵ و جەستەی مرۆڤدا هەیەو هەریەکەیان کاریگەری خۆی لەسەر ئەوەی تریان هەیە، واتە کاتێك مرۆڤ نەخۆش دەکەوێت جەستەو لەشی تووشی ئازارو ناڕەحەتی دەبێت، ئەوا ئەم نەخۆشییە جەستەییە، ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر پرۆسە عەقڵی و باری دەروونی مرۆڤ دەبێت. واتە نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی (بێزاری، تووڕەبوون، ترس، غەمباری، حەزنەکردن بە تێکەڵاوبوون و چوونە دەرەوە، لاوازبوونی بیرکردنەوەو چاوتێبڕین و بەراوردکردن و یادکردنەوە، ...هتد).

بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر مرۆڤ لەلایەنی دەروونییەوە بێزارو دڵتەنگ و غەمبار ببێت، ئەوا ئەم بارە دەروونییە کاریگەری خراپی لەسەر جەستەو جووڵەو کارو چالاکییەکانی ئەندامەکانی لەش دەبێت و مرۆڤ خواردن و خەوتن و هەڵس و کەوتی دەگۆڕێت. واتە پەیوەندییەکی بەهێزو کاریگەر لە نێوان کۆئەندامی دەروونی و کۆئەندامی جەستەیی مرۆڤدا هەیەو، هەموویان پێکەوە کاردەکەن و کەم و کورتی لەهەر لایەك هەبێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر لایەکەی تر دەبێت. دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکان و ڕووداوەکانی ژیانی واقیعی ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان هەڵچوونەکان و جەستەی مرۆڤ و تووش بوونی بە هەندێك نەخۆشی، کە بە نەخۆشییە (دەروونییە ــــ جەستەییەکان) ناسراون، هەیە.

ئەم نەخۆشییە (دەروونییەـــ جەستەییانە) (سایکۆسوماتی) دەرئەنجامی کۆبوونەوەو کەڵەکەبوونی خەم و خەفەت و ترس و تووڕەبوونی زۆرە، واتە کاتێك مرۆڤ بەردەوام دەبێت بە (مامە خەمە) و (خەفەت لە هەموو شتێك

دەخوات‌و ترس‌و تووڕەبوون‌و بێزاری‌و دڵتەنگییەکانی کپ‌و خەفە دەکات‌و لە ناوەوە دەیان هێڵێتەوەو لە ڕێگەی جۆرەها چالاکی وەك (**گریان، پێکەنین، جنێو ، هاوار ، گۆرانی، چیرۆك‌و هۆنراوە، یاری‌و وەرزش‌و جۆرەها چالاکی تر**) گوزارشتیان لێ ناکات‌و فڕێیان ناداتە دەرەوە، ئەوا دوای ماوەیەك تووشی یەکێك لە نەخۆشییەکانی وەك (**هەوکردن‌و سووتاندنەوەی گەدەو دوانزە گرێ، ئازاری پشت‌و ماسوولکەکان، ژانە سەر، ڕەبوو تەنگە نەفەسی، قوڵۆن، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، ئەزۆکی،...هتد**) دەبێت، کە بە ئەم نەخۆشییانەش دەگوترێت نەخۆشی (سایکۆسۆماتی) واتە(جەستە-دەروونی).

لەبەر ئەوەی هۆکارو سەرچاوەی ئەم نەخۆشییانە دەروونین (**خەم‌و خەفەت‌و ترس‌و شەرم‌و تووڕەبوون‌و دڵەڕاوکێ‌و غیرەو ڕق‌و کینە،...هتد**)، بەڵام دەرئەنجام‌و شوێنەوارەکەی جەستەیین‌و لە ڕێگەی یەکێك لەو نەخۆشییانەی سەرەوە دەردەکەون. لەوانەیە یەکێك پرسیار بکات‌و بڵێن، باشە ئەگەر خەم‌و خەفەت‌و ترس لەلای دوو کەس هەبن، ئەی بۆ چی هەردووکیان تووشی یەك نەخۆشی نابن‌و تووشی دوو نەخۆشی جیاواز دەبن؟.

لە ڕاستیدا جیاوازی تاکییەتی (**الفروق الفردية**) لە نێوان مرۆڤەکاندا هەن‌و بەهێزی‌و لاوازی ئەندام‌و کۆئەندامەکانی لەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، واتە کۆئەندامی (دەماری یان هەناسەدان یان سووڕی خوێن یان هەرس کردن یان زاووزێی) دوو کەس وەك یەك نین، بەڵکو لەوانەیە کۆئەندامی هەناسەدان لەلای کەسی یەکەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازتر بێت، ئینجا کام کۆئەندامیش لە هەموو کۆئەندامەکانی تر لاوازتر بێت ئەوا خەم‌و خەفەت‌و ترس‌و دڵەڕاوکێکان فشار دەخەنە سەر ئەو کۆئەندامەو تووشی نەخۆشی دەکەن، چونکە بەرگری لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لەش کەمترە،

بەڵام لەوانەیە کۆئەندامی هەرس کردن لەلای کەسی دووهەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازتر بێت، لەبەر ئەوە ئەو کۆئەندامەی تووشی نەخۆشی دەبێت. کورد وتەنی (بەرە لەلای تەنکییەوە دەدڕێ) واتە لەبەر ئەوەی کۆئەندامی هەناسەدانی کەسی یەکەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازترە، بۆیە کارێکی ئاساییە کە تووشی نەخۆشی تەنگە نەفەسی یان رەبۆ ببێت، بەڵام لەبەر ئەوەی کۆئەندامی هەرس کردنی کەس دووهەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازترە، بۆیە کارێکی ئاساییە ئەگەر تووشی نەخۆشی سوور هەڵگەڕان و سووتاندنەوەی گەدە (قرحة المعدة) یان دوانزە گرێ (قرحة الأثني عشري) ببێت.

ئەوەی جێگای ئاماژە بۆکردنە، ئەوەیە کە زۆر بە کەمی منداڵ و ئەو کەسانەی کە گوێ بە دونیا نادەن یان ئەوانەی کە پێیان دەڵێن (شێت)، تووشی ئەم جۆرە نەخۆشییانە دەبن، لەبەر ئەوەی منداڵ خەم و خەفەت و ترس و بێزارییەکان لە ناوەوە کۆناکاتەوە، بەڵکو هەر یەکسەر لە کاتی خۆیدا لە رێگەی (گریان و هاوار و تووڕەبوون و شت فڕێدان و...هتد) گوزارشیتان لێدەکات و فڕێیان دەداتە دەرەوە، هەروەها مرۆڤی تووش بوو بە نەخۆشی عەقڵی ، یان ئەوانەی خەم ساردن و گوێ بە دونیا نادەن و هەرچییەك ببێت خەفەتی لێ ناخۆن و زۆر بیر لە جیهان و گۆڕانکارییەکانی چواردەوریان ناکەنەوە، بۆیە زۆر بە دەگمەن تووشی نەخۆشی سایکۆسۆماتی دەبن.

ئەم جۆرە نەخۆشییانە زیاتر لەلای ئەو کەسانە دەردەکەون، کە زۆر بیردەکەنەوەو خەفەت لە دونیا دەخۆن و شت زۆر گەورە دەکەن و بەردەوام لەگەڵ کەسانی تر لە مل ملانێ و کێ برکێدان. هەر لەبەر ئەوەشە سەدەی بیست و سەدەی بیست و یەك بە سەدەی دڵەڕاوکێ ناسراوەو رێژەی تووشبوان بەم نەخۆشییانە زۆر زۆر زیادی کردووە، چونکە مل ملانێ و کێ برکێ و هەر کەس بۆ خۆی و زوو خۆ دەوڵەمەندکردن و پێداویستی و کەل و پەل و داهێنانەکان و شەڕو کارەساتەکان، زۆر زۆر بوون و مرۆڤ بەردەوام لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژی و رووبەڕووی زۆر کێشەو گیرو گرفت دەبێتەوە.

گرنگترین هەڵچوونەکان

هەڵچوونەکانی مرۆڤ جۆراو جۆرن‌و هەر لەدوای لەدایك بوونەوە ئیتر ورده ورده گەشە دەکەن‌و لە هەڵچوون‌و ورووژاندنێکی گشتییەوە بەرەو ژمارەیەك هەڵچوونی تایبەتی‌و دیاری کراو دەچن، دەتوانین ئەمانەی خوارەوە وەك نموونە بۆ گرنگترین هەڵچوونەکانی مرۆڤ بهێنینەوە:-

(1) کامەرانی (السعادة) (Happiness)

ئەم هەڵچوون‌و مەزاجە بەردەوام لە دوای هەموو سەرکەوتن‌و هێنانەدی ئامانجێك دروست دەبێت‌و لە ئاکامیەوە مرۆڤ هەست بە خۆشی‌و کامەرانی دەکات، بەڵام لەبەر ئەوەی هەڵچوونەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کەم‌و کوتوپڕو لەناکاوە، بۆیە خۆشی‌و کامەرانی زۆر بەردەوام نابێت‌و دوای ماوەیەك لە سەرکەوتنەکان ئیتر ورده ورده مرۆڤ دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی‌و لەگەڵ ئەم سەرکەوتنە رادێت‌و خۆی بۆ سەرکەوتنێکی ترو هێنانەدی ئامانجێکی تر ئامادە دەکات.

(2) غەمباری‌و دڵتەنگی (الحزن) (Sadness)

ئەم هەڵچوونە پێچەوانەی هەڵچوونی کامەرانییەو لە ئەنجامی رووداوو کارەساتی ناخۆش‌و لەدەست دانی کەسانی ئازیزو خۆشەویست یان لەدەست دانی پلەو پایەی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، غەمباری‌و دڵتەنگی بەپێچەوانەی ترس پەیوەستە بە رابردوو و سەیرکردنی کارەسات‌و ناخۆشییەکانی، بەڵام لە حاڵەتی ترسدا مرۆڤ زیاتر دەڕوانێتە داهاتوو و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدایە کە چۆن لەو ترسە رزگاری بێت.

(3) تووڕەبوون (الغضب) (Anger)

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی دانانی بەربەستو ڕێگر لە بەردەم حەزو ئارەزوو و پێداویستیو ئامانجەکانمان، دروست دەبێتو لە ئاکامیانەوە تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون دەبینو ئەو تووڕەبوونەش دەبێت بە هۆکارێك بۆ ئەوەی بەسەر بەربەستو ڕێگرەکاندا زاڵ بینو بوونی خۆمان بسەلمێنین.

(4) ترس (الخوف) (Fear)

کاتێك لە ژیانی ڕۆژانە ڕووبەڕووی هەڕەشەو بڕەو مەترسی دەبینەوە یان خەریکە سەرچاوەی داهاتو بژێویمان ڕووبەڕووی نەهامەتی دەبێتەوە، ئەو کاتانە هەڵچوونی ترس سەرهەڵدەداتو یارمەتیمان دەدات کە ئاگامان لە خۆمان بێتو خۆمان بۆ ڕووبەڕووبوونەوە یان خۆپاراستن لە ئەو هەڕەشەو مەترسییانە، ئامادە بکەین.

(5) هۆگری (التعلق) (Attachment)

ئەم جۆرە هەڵچوونە لە نێوان منداڵو دایكو باوكو کەسانی نزیکی دروست دەبێتو بەردەوام ئەو منداڵە هۆگری ئەو کەسانە دەبێت کە خۆشی دەوێنو جێگەی متمانەی ئەونو لێیان نزیك دەبێتەوەو دەچێتە باوەشیانو بە بینینیان دڵخۆشو کامەران دەبێتو بەردەوام دەڕوانێتە ناوچاویانو نایەوێت بەهیچ شێوەیەك لێیان دوور بکەوێتەوە.

(6) خۆشەویستی (الحب) (Love)

ئەمەش هەڵچوونێکە کە دەبێت بە بنەماو هۆکار بۆ نزیك بوونەوەی تاکەکانی کۆمەڵ لە یەکتری‌و دەربڕینی خۆشەویستی بۆ ئەو کەسانەی کە دەچنە ناو دڵ‌و دەروونمان.

(7) قێز لێبوونەوە (الاشمئزاز) (Disgust)

بریتییە لە هەڵچوونی ڕەت کردنەوەو دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە مرۆڤ تووشی بێزاری‌و ناڕەحەتی‌و ناخۆشی دەکەن. ئیتر ئەو شتانە (بۆن بێت یان بینینی کەسێك یان شتێك بێت یان هەست پێکردن‌و بیرکردنەوە لە بابەتێك بێت).

(8) ڕەتکردنەوە (الرفض) (Contempt)

هەڵچوونێکە لە ئەنجامی ڕەتکردنەوەی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، زاراوەی دەمارگیری (التعصب) (Prejudice) هەمان مانای ڕەتکردنەوە دەگەیەنێ‌و بریتییە لە دژایەتی کردن‌و ڕەتکردنەوەی کەسێك لەسەر بنەمای بیرو باوەڕێکی دیاری کراو، کە زۆر نامەنتیقی‌و ناواقیعی‌و نازانستییە.

(9) سەرسووڕمان (الدهشة) (Surprise)

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شتانەی کە پێشبینی نەدەکرا، ڕوودەن، دروست دەبێت‌و مرۆڤ لە ئەنجامدا تووشی سەرسووڕمان دەبێت (الريماوي، 2004، ص239-240).

شلەژان و تێکچوونی هەڵچوونەکان

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد، هەڵچوونەکان بەشێکی گرنگی ژیانن و بەبێ هەڵچوون ژیان هیچ تام و چێژو خۆشییەکی نابێت، بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام هەڵچوونەکان سەرچاوەی خۆشی و کامەرانی مرۆڤن، بەڵکو کاتێك لە سنوورو رێژەی ئاسایی دەردەچن و لە ئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەری ناوەیی و دەرەکییەوە هەڵچوونەکانمان تووشی تێکچوون و شلەژان دەبن، ئەو کاتە زیانی گەورە بە باری دەروونی مرۆڤ دەگەیەنن و تاك لە ئەنجامی ئەو تێکچوون و شلەژانەوە تووشی کۆمەڵێك کێشەو گیروگرفت و نەخۆشی دەروونی دەبێت.

بەڵام ئەگەر لە سنووری ئاسایی خۆیان بوون، ئەوا دەبن بە داینەمۆو هێزو گوڕو تین بە مرۆڤ دەدەن و دەبن بە یارمەتیدەر بۆ ئەوەی تاك بەسەر کێشەو گیرو گرفت و هەڕەشەکاندا زاڵ بێت.

دەرئەنجامی زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە سەرچاوەی سەرەکی زۆربەی گرژی و گرفت و نەخۆشییە دەروونییەکانمان، تێکچوون و شلەژانی هەڵچوونەکانە . بۆ نموونە کاتێك ترس و دڵەڕاوکێ و تووڕەبوونەکانمان لە سنووری ئاسایی خۆیان دەردەچن و رێژەکەیان زۆر زیاد دەبێت و بەردەوامیش سەرو دڵی تاك دەگرن، ئەوا دوای ماوەیەك مرۆڤ لە ئەنجامیانەوە تووشی گرفت یان نەخۆشییەکی دەروونی وەك (فۆبیا یان دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی) دەبێت.

خاسییەتەکانی هەڵچوونە تێکچوو شڵەژاوەکان

دەتوانین لە ڕێگەی ئەم خاسییەتو خەسڵەتانەی لای خوارەوە هەڵچوونە نائاسایی و شڵەژاوەکان بناسینەوە:-

(1) توندوتیژی (الشدة) هەڵچوونەکە:-

کاتێك هەڵچوونەکان زۆر بەهێزو توندو تیژ دەبن و لە رادەو رێژەی ئاسایی دەردەچن، ئەو کاتە نابنە هۆی خۆگونجاندن و خزمەت گەیاندن بە مرۆڤ ، بەڵکو ئەو زیادەڕۆیی و هەڵچوونە زۆرە بەزیانی مرۆڤ تەواو دەبن و تووشی شڵەژان و گرفتی دەروونی دەکەن. ئینجا جۆری گرفت و نەخۆشییە دەروونیەکە پەیوەندە بە جۆری هەڵچوون و شڵەژانەکە.

بۆ نموونە ئەگەر هەڵچوونی (ترس) لە رادەی ئاسایی خۆی زیاد بوو وە زاڵ بوو بەسەر هەڵچوونەکانی تردا، ئەو کاتە دوور نییە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دڵەڕاوکێ یان فۆبیا ببێت، بەڵام ئەگەر هەڵچوونی غەمباری و دڵتەنگی زۆر زاڵ بوو، ئەو کاتە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی (خەمۆکی) زۆر دەبێت، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر پێداویستی بۆ خۆشەویستی و گرنگی پێدان زۆرو زاڵ بوو، ئەو کاتە دوور نییە مرۆڤ تووشی نەخۆشی (هیستیریا) ببێت.

(2) بەردەوامی (الاستمرارية) :-

ئەگەر هەڵچوون زیاد لە پێویست بەردەوام بوو، سەرو دڵی مرۆڤی گرت، ئەو کاتە تووشی گرژی و شڵەژان دەبێت و چارەسەرنەکردنی دەبێتە هۆی تووش بوونی مرۆڤ بە یەکێك لە نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان یان دەروونیەکان، سەرەڕای تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

(3) خۆخواردنەوەو گوزارشت نەکردن لە هەڵچوونەکان (احباط الانفعالات)

باشترین شێوازو ڕێگاچارە بۆ ڕزگاربوون لە فشارو مەترسییەکانی هەڵچوون، گوزارشت لێکردن‌و ڕزگاربوونە لێی، واتە نابێت بهێڵیت لە ناوەوە کەڵەکەو کۆببنەوە، بەڵام ئەگەر تاك گوزارشتی لە هەڵچوونەکانی نەکردو بەردەوام زۆر بە توندی هەوڵی کپ کردن‌و شاردنەوەی هەڵچوونەکان‌و (خەم‌و خەفەت‌و ترس‌و تووڕەبوون‌و دڵەڕاوکێ‌و غیرەی)دا، ئەو کاتە دوای ماوەیەك ئەو هەڵچوونە کەڵەکەبوو و مۆڵکراوانەی ناوەوە دەبنە هۆی دروست کردنی شڵەژان‌و پەشێوی‌و گرفت بۆ خاوەنەکەی.

بۆ نموونە زۆر جار نەخۆشی وەسواسی دەرئەنجامی کپ کردن‌و شاردنەوەی هەڵچوونەکانەو ئەو کەسەی تووشی ئەم نەخۆشییە ببێت، ئەوا لە دەرەوە خۆی زۆر بە هێمن‌و لەسەرخۆ پیشان دەدات‌و کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی دەکات‌و گوزارشتیان لێ ناکات، دەرئەنجامی ئەو حاڵەتەش، هەموو هەڵچوونە مۆڵدراوو خەفەکراوەکانی ناوەوە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی کۆمەڵێك کردارو هەڵس‌و کەوتی خۆنەویست (اللاإرادي)و خۆسەپێندا دەردەکەون لەوانە زوو زوو دەست شووشتن یان بەردەوام هەوڵدان بۆ دڵنیابوون لە داخستنی دەرگا، یان بەردەوام ژماردنی شتەکان. (ابراهيم و ابراهيم، 2003، ص438-439).

ئایا هەڵچوونی خراپ و نێگەتیڤ هەیە؟

هەندێك جار وا لێك دەدرێتەوە كە هەڵچوونی خراپ و باش هەیە، بەڵام ئەگەر بە وردی سەیری هەڵچوونەكان بكەین، ئەوا بۆمان دەردەكەوێت كە هەموویان گرنگن بۆ مرۆڤ و خۆسازدانی بۆ ئاسان دەكەن، كەواتە دەبێت لەمیانەی دەرئەنجام و ئاكامی هەڵچوونەكانەوە بڕیاری باش و خراپی بدەین، بۆ نموونە زۆر كەس لەو بڕوایەدایە كە هەڵچوونەكانی (تووڕەبوون، ترس، دڵەڕاوكێ،...هتد) خراپ و نێگەتیڤن.

بەڵام ئەگەر سەیری دەرئەنجامی ئەو هەڵچوونانە بكەین، ئەوا زۆر جار باش و پۆزەتیڤن و لە خزمەتی مرۆڤدان، چونكە هەندێك جار لە ڕێگەی تووڕەبوونەوە بەسەر ئەو بەربەرست و ڕێگرە ناهەقانەدا سەردەكەوین، كە ناهێڵن پێداویستییە سەرەكییەكانمان تێر بكەین، یان هەندێك جار ترس زۆر پێویست و باشەو دەبێت بە هۆكارێكی گرنگ بۆ دەربازبوون و ڕزگاربوونمان لە شت و ڕووداوە ترسناك و بەهەكان، هەروەها بوونی دڵەڕاوكێ بە ڕێژەی پێویست زۆر گرنگە بۆ ئەوەی فریای خۆمان و كارەكانمان بكەوین و خەم ساردو دەستەوەستان لێی ڕانەوەستین.

لەلایەكی تریشەوە هەندێك جار زۆر پێدانی خۆشەویستی و نازداری بە منداڵ، دەرئەنجامی باشی نابێت و لە داهاتوودا زەرەرو زیانێكی زۆر لە كەسایەتی منداڵ دەدات، هەروەها هەندێك جار دڵخۆشی و كامەرانی نێگەتیڤ و خراپ دەبێت، ئەگەر لە دژی كەسانی تر بەكار بهێندرێت و بە كارەسات و ناخۆشییەكانیان كامەران و دڵخۆش بین.

كەواتە دەتوانین بڵێین كە هیچ هەڵچوونێك بەردەوام باش یان بەردەوام خراپ نییە، لەبەر ئەوەی ڕێژەیین (نسبي)و پەیوەندی بە ئاكام و چۆنێتی

بەکارهێنانەوە هەیە، واتە ئەگەر لە کات و شوێنی خۆیداو بۆ مەبەستی گونجاو بەکارمان هێنا ئەوا باش دەبێت، پێچەوانەکەشی خراپ دەبێت.

ئایا گوزارشت کردن بە دەمو چاو (الوجه)و گۆڕانکارییەکانی، زمانێکی جیهانییە؟

بە بڕوای (تشارلز داروین)، گوزارشت (تعبیرات)و گۆڕانکارییەکانی دەمو چاو لە نێوان ئاژەڵ و مرۆڤ هاوبەشن و بنەمای بۆماوەیی و ئەندامی خۆیان هەیە. ئینجا ئەگەر ئەم بۆچوونەی داروین راست بێت، ئەوا دەبێت هەموو کەسێك (گەورەو بچووك و نێرو مێ) وە لەهەر کۆمەڵگاو وولات و چین و توێژێك بێت، بەیەك شێوە، لە رێگەی دەمو چاوو گۆڕانکارییەکانەوە گوزارشت لە هەڵچوونەکانی وەك (ترس، تووڕەبوون، کامەرانی و بێزاری،...هتد) بکەن.

لە یەکێك لە توێژینەوەکان کۆمەڵێك دەمو چاو کە هەر کۆمەڵێکیان گوزارشتیان لە یەکێك لە هەڵچوونەکان دەکرد (واتە هەندێك دەمو چاو هی کەسانێك بوون کە ترسابوون وە هەندێکی تریان دەمو چاوی ئەو کەسانە بوون کە لە حاڵەتی تووڕەبووندابوون، هەندێکی تریان لە حاڵەتی شەرم) پیشانی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی دران، کە ئەو خەڵکانە هاوولاتی (5) پێنج وولاتی جیابوون (یابانی، بەرازیلی، شیلی، ئەرژەنتینی، ئەمریکی)، لە کاتی پیشان دانی وێنەکان داوا لەو خەڵکە کرا کە وەسف و باسی جۆری هەڵچوونەکە بکەن، واتە ئەو وێنەیەی تۆ دەیبینی گوزارشت لە چی دەکات و خاوەنی ئەم دەمو چاوە تووشی چ هەڵچوونێك بووە (ئایا ترساوە، تووڕەیە، شەرمی کردووە، دڵخۆش و کامەرانە، بێزارە،...هتد).

لە دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوت کە زۆربەی راو بۆچوونەکان و وەڵامی ئەوانەی کە وێنەکانیان بینی دەربارەی (6) شەش جۆر هەڵچوون (کامەرانی، ترس، سەرسووڕمان، تووڕەبوون، قێز لێ بوونەوە، غەمباری و دڵتەنگی) وەك یەك بوون، رێژەی وەڵامەکان بەم شێوەیەی ناو ئەم خشتەیەی خوارەوە بوو:-

خشتەی (1)

رێژەی سەدی وەڵامی دانیشتووانی (5) پێنج ووڵات دەربارەی جۆری هەڵچوونەکان

ووڵات	غەمباری و دڵتەنگی	قێزلێ بوونەوە	تووڕەبوون	سەرسووڕمان	ترس	کامەرانی
یابان	74	82	63	87	71	87
بەرازیل	82	86	82	82	77	97
شیلی	90	85	76	88	78	90
ئەرژەنتین	85	79	72	93	68	94
ئەمریکا	73	82	69	91	88	97

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە کە لەم خشتەیەی سەرەوەدا دیاری کراوە، ئەوە دەسەلمێنێت بیرو بۆچوونەکانی داروین تا رادەیەکی زۆر راست بوون، بەتایبەتیش دەربارەی ئەو شەش هەڵچوونەی سەرەوە، چونکە زۆربەی ئەو خەڵکە کە هەرچەندە دانیشتووی (5) پێنج ووڵاتی جیابوون، بەڵام یەك بڕیارو راو بۆچوونیان دەربارەی جۆری هەڵچوونەکان هەبوو، ئەمەش مانای ئەوەیە کە

یەكێك بترسێت یان تووڕەبێت ئەوا هەمان گۆڕانكاری لە دەمو چاوی دەردەكەوێت، ئیتر لە هەر كاتو شوێنێك بژی، كەواتە زۆربەی گۆڕانكارییەكانی دەمو چاوو گوزارشتەكانی بۆ هەڵچوونەكان، بنەمایەكی فسیۆلۆژیو بۆماوەیی هەیە. بەڵام هەندێك جار شارستانییەتو جۆری شێوازی پەروەردە كردن رۆڵی گرنگیان لەسەر شێوازی گوزارشت كردن لە هەڵچوونەكان هەیە.

بۆ نموونە لە وولاتی ئێمەو زۆربەی ئەو وولاتانەی كە وەك ئێمە وان، رێگە بە پیاو نادرێت كە وەك ئافرەت گوزارشت لە خەمو خەفەتو دڵتەنگییەكانی بكات، هەروەها رێگە بە منداڵ دەدرێتو چاوپۆشی لێ دەكرێت، كاتێك بە جۆرەها شێوازو رەفتار گوزارشت لە خۆشیو كامەرانییەكانی دەكات، بەڵام بەو شێوەیە رێگە بە گەورەكان نادرێتو پێشبینی ئەوەی لێ دەكرێت كە كۆنترۆڵی هەڵچوونەكانی خۆی بكاتو بەشێوەیەكی كامڵانە گوزارشتیان لێ بكات، كەواتە هەندێك لە دەربرینو گوزارشتەكان بەپێی كۆمەڵگاو شێوازی پەروەردە كردن دەگۆڕێتو لەناو هەمان كۆمەڵگادا نزیكن لەیەكەوە.

هەر لەبەر گرنگی گۆڕانكارییەكانی دەمو چاوو رۆڵی لە دیاری كردنی شێوەی هەڵچوونەكان بەردەوام دەمو چاو شوێنی تایبەتی خۆی لە كەلتوورو قسەو باسی تاكەكانی كۆمەڵدا هەبووە، بۆ نموونە ئەگەر یەكێك كارێكی خراپ بكات، دەڵێن بۆ ئەو رووی هەیە قسە بكاتو بێتە ناو كۆمەڵەوە، یان رووی نایە سەری بەرز بكاتەوە، یان لە كاتی گفتوگۆ سەری خۆی نزم دەكاتو چاوی خۆی دەشارێتەوە، یان ئەگەر یەكێك شەرم نەكاتو هیچی پێ عەیبو خراپ نەبێت، ئەوا پێی دەڵێن بێ شەرمو رووە، كەواتە زۆر زەحمەتە هیچ هەڵچوونێك وەك پێویست بەبێ بەشداری دەمو چاوو روو رووبدات.

لە راستیدا دەمو چاوو رووی مرۆڤ لە (44) چلو چوار ماسوولکە (عضلة)ی جیا جیا پێك هاتووەو (4) چواریان تایبەتە بە جووینو قوتدانو (40) چل دانەکەی تریش تایبەتە بە گۆڕانکاریو جوولەو گوزارشتەکانی دەمو چاوو روو. کەواتە بێجگە لە مرۆڤ هیچ بوونەوەرێکی تر نییە ئەم هەموو ماسوولکەیەی هەبێت. بێگومان ئەو ژمارە زۆرەی ماسوولکەکانیش یارمەتیدەرو کەرەستەیەکی گەورەی مرۆڤە کە بەردەوام بۆ دەربڕینی سۆزو خۆشەویستیو کامەرانی لەلایەكو تووڕەبوونو بێزاریو خەمو خەفەتو ناخۆشییەکانی لەلایەکی تر، بەکاریان دەهێنێ، کە بەمەش پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان خۆیو کەسانی تر دیاری دەکاتو هەستو سۆزو جیهانی ناوەوەی بە باشو خراپییەوە بە کەسانی تری دەگەیەنێ. (ابراهيم و ابراهيم، 2003، ص431-433).

(هەڵچوون و تیۆرییەكانی) (الانفعال ونظرياتها)

هەڵچوون وەك دیاردەیەكی (دەروونی-جەستەیی) بریتییە لە حاڵەتێكی ویژدانی كوت و پڕو لەناكاو كە جەستەو دەروونی تاك دەهەژێنێ و وەك داینەمۆ هەڵس و كەوتی تاك دەخاتە گەڕو زۆربەی ئەندامەكانی تری جەستەش تووشی حاڵەتێكی نائاسایی دەكات.

هەڵچوونیش وەك هەموو دیاردە دەروونییەكانی تر بەردەوام بۆتە مایەی سەرنج دان و لێكۆڵینەوەی زۆربەی دەروونزانان، كە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی چەند تیۆری و بۆچوونێكی جیاواز بۆ لێكدانەوەی لەدایك ببێت، ئەوەی جێگەی ئاماژە بۆكردن بێت ئەوەیە كە هەریەك لەو زانایانە لە گۆشەنیگای تایبەتی خۆیەوە سەیری هەڵچوونەكانی مرۆڤی كردووە. **لە گرنگترین تیۆرییەكانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

(1) تیۆری كانون:-

یەكێك لە گرنگترین توێژینەوەكانی (كانونی) زانا ئەو توێژینەوەیە بوو كە لەسەر پشیلەیەك كردی بە مەبەستی زانینی ئەو گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییانەی كە لە ئەنجامی هەڵچوونەكانەوە روودەدەن. بۆ ئەم مەبەستەش پشیلەیەكی هێناو خواردنی دایە تا تێربوو، ئینجا لە رێگەی تیشكی X (اشعة X) سەیری گەدەی پشیلەكەی كرد، بۆی دەركەوت كە گەدەی پشیلەكە بەشێوەیەكی ئاسایی خواردنەكان هەرس دەكات و پرۆسەی هەرس كردن سروشتییە، ئا لەم كاتەدا یەكسەر (كانون) سەگێكی گەورەی برسی تووڕەی هێناو لە بەردەمی پشیلەكەدا داینا، لە هەمان كاتیشدا یەكسەر سەرنجی پشیلەكەی داو دەستی

کرد بە سەیرکردنی گەدەی پشیلەکەو **لە ئەنجامدا ئەم راستییانەی لای خوارەوەی بۆ دەرکەوت:-**

(1) یەکسەر گەدەی پشیلەکە لە خواردن هەرس کردن وەستا.

(2) بۆری و موولوولە خوێنیەکانی گەدە گرژو تەسک بوونەوە لە کاتێکدا بۆری و موولوولە خوێنەکانی چواردەوری لەش (دەست و قاچ و ماسوولکەکان) گەورەو کرانەوە.

(3) پاڵەپەستۆی خوێن زۆر زیادی کرد.

(4) زیادبوونی عەرەق.

(5) کەم بوونەوەی رێژەی رشتنی لیك.

(6) زیادبوونی رێژەی هۆرمۆنی ئەدرنالین کە ئەدرینالینە گلاند بەرهەمی دەهێنێ.

(7) زیادبوونی رێژەی (شەکری عەمبارکراوی جگەر) لە خوێندا بۆ ئەوەی پرۆسەی میتاپۆلیزم بەخێرایی روویدات.

ئەمانەو چەندەها گۆڕانکاری فسیۆلۆژی تر لە کاتی هەڵچوونەکانماندا روودەدەن کە هەست بە هەندێکیان دەکەین، بەڵام هەست بە زۆربەیان ناکەین (القوصی، 1977، ص153).

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیەی (کانون)و زۆربەی توێژینەوەکانی تر ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە بوونەوەر (ئاژەڵ یان مرۆڤ) ئەگەر تووشی حاڵەتێکی هەڵچوونی بوو ئەوا یەکسەر ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە روودەدەن بەبێ ئەوەی لە توانای هیچ کەسێکدا هەبێت کە رێگەیان لێ بگرێت، لەبەر ئەوەی روودانی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە لەژێر کۆنترۆڵ و ویستی کۆئەندامی دەماری خودی (ئۆتۆنۆمی)دان کە مرۆڤ ناتوانێت بیانگۆڕێت یان زیادو کەمیان

بكات. هەر لەبەر ئەوەشە كە بەردەوام ئەو گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییانە هاوشانو هاوكاتی حاڵەتە هەڵچوونییەكان ڕوودەدەن.

بە بڕوای زانای ئەمریكی (كانون) هەموو ئەو گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییانەی كە لە ئەنجامی (ئازار، تووڕەبوون، ترس)ــەوە ڕوودەدەن وەك یەك وان، بەڵام دەرئەنجامی توێژینەوەكانی زانایان (هارلود ولف، جاری شوارتز)و هاوڕێكانیان ئەو راو بۆچوونەی (كانون) پووچەڵ دەكەنەوەو لەو بڕوایەدان كە هەر هەڵچوونە (تووڕەبوون، ترس، خۆشیو كامەرانی، دڵتەنگی، خۆشەویستی) ڕەنگ دانەوەی فسیۆلۆژی تایبەتی خۆی هەیە كە جیاوازە لەوانی تر.

بۆ نموونە (هارلود)و هاوڕێكانی دەڵێن دیوی ناوەوەو دیواری گەدە لە كاتی ترسو خەمو خەفەتدا زەرد هەڵدەگەڕێتو گرژیو جووڵەی لەكاتی هەرس كردندا كەم دەبێتەوە، بەڵام كاتێك هەست بە تووڕەیی دەكات ئەوا پەردەو دیوی ناوەوەی گەدە سوور هەڵدەگەڕێتو گرژیو جووڵەی لە كاتی هەرس كردندا زیاد دەبێت هەروەها ڕێژەی ترشەڵۆكی هایدرۆكلۆریك لە كاتی ترسو خەفەتدا كەم دەكات، لە كاتێكدا ڕێژەكەی لە كاتی تووڕەبووندا زیاد دەكات.

لەلایەكی تریشەوە (جاری شوارتز)ی زانا گەیشتە ئەو ڕاستییەی كە كاتێك مرۆڤ بیر لە ڕووداوو بەسەرهاتێكی خۆش دەكاتەوە، ئەو گۆڕانكارییە جەستەییانەی كە لە ماسوولكەكانی دەمو چاویدا ڕوودەدەن جیاوازە لەو گۆڕانكارییانەی كە لە ماسوولكەكانی دەمو چاویدا ڕوودەدەن لە ئەنجامی بیركردنەوە لە كارەساتو ڕووداوی خەمناكو تووڕەییەوە، هەرچەندە ناتوانرێت كە ئەو جیاوازییە لە ڕێگەی بینینو سەرنج دانەوە هەست پێ بكرێت، بەڵام لە تواناد هەیە بپێورێت. (دافیدوف، 1983، ص484–486).

بەپێی تیۆرییەکەی (کانون)، کاتێك مرۆڤ (یان ئاژەڵ) هەست بە ورووژێنەرێك (کە دەبێتە مایەی هەڵچوون) دەکات یەکسەر ئەو ورووژێنەرە دەبێتە هۆی بەئاگاهێنانەوەی بەشێك لە (دەماغ) کە ناسراوە بە هایپۆسلاموس (Hypothalamus) ئەو هایپۆسلاموسەش ئاگاداری ئەندامەکانی لەش (گەدە، دڵ، سیەکان، جگەر،...هتد) دەکاتەوەو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە روودەدەن کە دەبن بە یارمەتیدەر بۆ رزگارکردنی ئەو بوونەوەرە لەو حاڵەتە هەڵچوونییە. هەرچەندە ئەم بۆچوونەی (کانون) بووە هۆی رەخنەو نارەزایی ژمارەیەك لە دەروونزانی فسیۆلۆژی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تیشکێکی زۆری خستە سەر ئەو پرۆسەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانەی کە لە کاتی هەڵچوونەکاندا روودەدەن. (راجح، 1985، ص160-161).

(1) تیۆری (جێمس – لانج):-

هەریەك لە زانایان (ولیەم جێمس)ی ئەمریکی و (لانج)ی دانیمارکی بە جیا بەبێ ئەوەی ئاگایان لە توێژینەوەکانی یەکتری بێت، گەیشتنە ئەو باوەڕەی کە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان هۆن (أسباب)و یەکەم جار روودەدەن ئینجا حاڵەتە هەڵچوونیەکان (تووڕەبوون، ترس، خەمو خەفەت،...هتد). هەر ئەم بۆچوونەی (جێمس-لانج) بوو کە پاڵی بە (کانون)ـەوە نا کە ئەو تیۆرییەی خۆی دابنێ و بیرو باوەڕەکانی (جێمس-لانج) بە درۆ بخاتەوە.

زانایان (جێمس-لانج) دەڵێن ئێمە فرمێسك دەڕێژین و دەگرین ئینجا خەفەت دەخۆین، رادەکەین ئینجا دەترسین، دەکەوینە لێدان و پیاکێشانی بەرانبەرەکەمان ئینجا تووڕە دەبین. بە کورتی و بە کوردی ئەم دوو زانایە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژی و جەستەییەکان بە هۆکار دادەنێن و حاڵەتە

هەڵچوونیەکانیش بە دەرئەنجام بە پێچەوانەی (کانون) کە حاڵەتە هەڵچوونیەکان و ورووژێنەرەکانی بە هۆکارو گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژییەکان بە دەرئەنجام دادەنێت. بەڵام تیۆریەکەی (جێمس-لانج) وەك تیۆریەکی (کانون) رووبەرووی کۆمەڵێك رەخنەو گازاندە بۆتەوە لەوانە:-

أ-(جێمس) جیاوازی لە نێوان حاڵەتی پاڵنەری (واتە حەزو ئارەزوو ویستی کارێك)و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی وەك (وشك بوونی لیك، زیادبوونی لێدانی دڵ، خێرایی هەناسـەدان، زیادبوونی ئەدرنالین و رێژەی شەکر لە خوێندا، دەردانی عەرەق، ...هتد) نەکردووە .

ب-(کانون) بە توێژینەوەی زانستی ئەوەی سەلماند کە هەڵچوون حاڵەتێکی هەستی (شعوری)یەو لەگەڵیدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی روودەدات. (القوصی، 1977، ص154).

ج- ئەگەر ئەو تیۆرییەی (جێمس-لانج) زۆر راست بوایە، دەبوایە هەر کاتێك گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان روویان بدایە ئەوا حاڵەتی هەڵچوونیش دەربکەوتایە بەپێی هاوکێشەی (گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکان ← حاڵەتە هەڵچوونییەکان). بەڵام لە زۆر حاڵەتدا گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان روودەدەن، بەڵام نابنە هۆی حاڵەتە هەڵچوونییەکان وەك ئەوەی کە لە کاتی سەرمادا مرۆڤ هەموو گیانی دەلەرزێت و رەنگی زەرد هەڵدەگەڕێت کە وەك حاڵەتی ترس وایە، بەڵام هیچ هەست بە حاڵەتی ترس ناکرێت.

هەروەها چۆن لە کاتی تا لێ هاتندا هەموو گیانمان دەبێت بە عەرەق و مووچوڕك بە گیانماندا دێت بەڵام هەست بە هیچ حاڵەتێکی هەڵچوونی ناکەین.

لەلایەکی ترەوە زۆر جار راکردن و وەرزش و قاوە خواردنەوەیەکی زۆر ...هتد دەبنە هۆی زیادکردنی لێدانی دڵ و خێراکردنی هەناسەدان و دەست و قاچ لەرزین، بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی حاڵەتە هەڵچوونییەکان.

د-گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان لە حاڵەتی هەڵچوونێکەوە بۆ هەڵچوونێکی تر دەگۆڕدرێت. وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان لە کاتی ترس وەك گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی کاتی تووڕەبوون و هی کاتی ناخۆشی وەك کاتی خۆشی نییە.

ه-لە یەکێك لە توێژینەوەکاندا کە لەسەر (پشیلە) کرا، پەیوەندی دەماری (**الاتصالات العصبية**) نێوان (مۆخ و ئەندامەکانی ناو سك و هەناو) پچڕێندرا بەهۆی برینی ئەو دەمارانەی کە هەستەکان دەگوازنەوە بۆ مێشك، واتە ئەو ئاژەڵە بە هیچ شێوەیەك هەستی بە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی ناو هەناوی (دڵ و سی و گەدەو جگەرو...هتد) لەکاتی هەڵچوونەکانیدا نەدەکرد، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا حاڵەتەکانی تووڕەبوون لەلای رووی دەدا.

کەواتە ئەمەش بەڵگەیەکی ترە کە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان هۆکارو مەرجی تایبەتی نین بۆ رووداني حاڵەتە هەڵچوونییەکان. (راجح، 1985، ص159).

(3) تیۆری مکدوگال:-

مکدوگال لەساڵی (1908) بۆ یەکەم جار تیۆرییەکەی لە دووتوێی ناوەخنی پەڕاوەکەیدا کە بە ناونیشانی (دەروونزانی کۆمەڵایەتی) بڵاوکردەوە. تیۆرییەکەی مکدوگال نزیکە لە تیۆرییەکەی (داروین) کە لە پێش ئەوەوە داینا، پوختەی تیۆرییەکەی ئەوەیە کە هەموو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیو جەستەییانەی کە لە کاتی حاڵەتە هەڵچوونییەکاندا روو دەدەن، مەبەستی سەرەکی بایۆلۆژی تێدایەو لە خزمەتی مانەوەوەو بەردەوام بوونی ژیانی بوونەوەرەکاندایە.

واتە ئەو گۆڕانکارییە هەڕەمەکی نینو لەخۆیانەوە بەبێ مەبەست روونادەن بەڵکو هۆکاری یارمەتیدەرن کە لە کاتی ترسناکو تۆقێنەردا یارمەتی مانەوەو بەردەوام بوونی ژیانی مرۆڤ (ئاژەڵ) دەدەنو لەو کاتە شڵۆقو ترسناکەدا فریای دەکەون، وە (داروین) ئەو جووڵەو گۆڕانکارییانەی ناونا (کردارە هاوشانە بەکەڵکەکان).

ئینجا (مکدوگال)و هاوڕێکانی سوودیان لەم بیرو باوەڕەی (داروین) وەرگرتو هەریەکە هەوڵی دانانی تیۆرێکی تایبەتی بەخۆی دا، بێ گومان تیۆرەکەی (مکدوگال) لە زۆر لایەنەوە نزیکە لە تیۆرەکەی (کانون). (مکدوگال) لەو بڕوایەدایە کە (ترس) وەك هەڵچوونێك لە خزمەتی بوونەوەردایەو هاندەرە بۆ رزگاربوونی بەپەلە لەو بارودۆخە ترسناکە ئەویش بەپێی جۆری بوونەوەرەکە دەگۆڕدرێت، بۆ نموونە لە کاتی ترسدا (باڵندە پەنا بۆ فڕینو، ئاسك پەنا بۆ راکردنو، ئاژەڵە ئاوییەکان پەنا بۆ خۆنقووم کردن لە ناو ئاودا) دەبەن. ئینجا بۆ ئەوەی ئەو کارە بە خێراییو بە سەرکەوتووانە بەئەنجام بگات،

ئەوا ئەو گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییانە ڕوودەدەن و كارەكەی بۆ ئاسان دەكەن كە ئەویش بەم شێوەیەی لای خوارەوە دەبێت:-

أ-لێدانی دڵ زیاد دەكات بۆ ئەوەی بە خێرایی خوێن (ئۆكسجین و خۆراك) بگەیەنێتە ئەو ئەندامانەی كە كارو فەرمانیان زیاد دەكات وەك (دەست و قاچ و ماسوولكەكان و...هتد).

ب-پرۆسەی هەناسەدان خێرا دەبێت بۆ ئەوەی بە خێرایی (ئۆكسجین)ی پێویست بگەیەنێتە خانەكانی لەش و لە (دووەم ئۆكسیدی كاربۆن) ڕزگاریان بكات. بەمەش پرۆسەی میتاپۆلیزم و (احتراق) و گۆڕینی خۆراك بۆ ووزە ئاسان دەكات.

ج-تەوژمی خوێن لەو جێگایانە كەم دەبێتەوە كە لە كاتی هەڵچوونەكاندا (ترس) كارەكانیان خاو دەبێتەوە، وەك (گەدە، ڕیخۆڵەكان، دیوی دەرەوەی پێست)، بەڵام زیاد دەكات لەو شوێنانەی كە كارەكانیان زیاد دەبێت وەك (ماسوولكە گەورەكان، قاچ، دەست) بۆ ئەوەی بە خێرایی ڕابكات.

د-بیلبیلەی چاو (حدقة البصر) زیاد دەكرێتەوە، بۆ ئەوەی زۆرترین شەپۆلی ڕووناكی وەربگرێت و لە ڕێگەیەوە دوور تر ببینێت و شتەكانی دەوروبەر لە یەكتری جیا بكاتەوە.

هـ-ڕێژەی ئەدرینالین لە خوێندا زیاد دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ماسوولکەکان بە تەواوی گرژ ببن‌و درەنگ هیلاك ببن‌و بەرگەی ئازارو ناخۆشی بگرن.

و-جگەر کەمێك لە شەکرە عەمبارکراوەکانی دەکاتە ناو خوێنەوە بۆ ئەوەی ووزەو گەرمی تەواو بە ماسوولکەکان بدات.

بەڵام ڕەخنەی ئەوە لەم تیۆرییە گیرا، کە هەموو کات ئەو گۆڕانکاری‌و جووڵانە لە بەرژەوەندی بوونەوەر نییە، بۆ نموونە هەندێك جار لە کاتی ترسدا بوونەوەر (مرۆڤ، ئاژەڵ) هەموو جووڵەکانی لە دەست ئەدات‌و تووشی جۆرە ئیفلیجییەك دەبێت‌و وەك دەڵێن (لە پەل‌و پۆ) دەکەوێت‌و ناتوانێت نە قسە نە جووڵە بکات. هەندێك جار وەڵامی ئەو ڕەخنەیە بەوە دەدەنەوە کە زۆر جار ژینگەی جوگرافی‌و سروشتی یارمەتیدەرن بۆ نەبینینی ئەو بوونەوەرانە لەلایەن دوژمنەوە کاتێك لە جێگای خۆی دەوەستێت، ناجووڵێت. (القوصی، 1977، ص154-157).

(4) تیۆری وجودییەکان:

(سارتەر)ی رابەری رێبازی وجودییەکان دەڵێت: (ئەوەی کە هەڵدەچێت نە جەستەمە، نە ژیریمە (عقل)، بەڵکو (منە، الانا)، کە هەردوو (جەستەو ژیری)و (هەست، شعور) پێك دەهێنێت، هەڵچوون هەست کردنمە بە کۆسپو رێگر کە لە رێگەیەوە شارەزایی توانستو لێهاتووەکانم دەبمو دەیان ناسمەوە).

بەم شێوەیە (سارتەر) هەڵچوون وەك بینینێکی ئەفسووناوی بۆ جیهان دادەنێت، چونکە هەڵچوون لەلای خاوەنەکەی سەرسووڕمانێکی سەرەتایی دروست دەکات وەك ئەو سەرسووڕمانەی (الدهشة) لەلای مرۆڤێکی سەرەتایی کۆن دروست دەبێت کە کاتێك سەیری ئەرزو ئاسمان دەکات وەك بوونێکی ئەفسووناوی دێتە پێش چاوی .

<u>بە نموونەیەك دەتوانین مەبەستەکەی (سارتەر) روون بکەینەوە</u>: قوتابییەك ئامادەی تاقی کردنەوە بوو، لە جیاتی ئەوەی وەڵامی پرسیارەکانی بداتەوە، یەکسەر هەڵچوو و دەستی بە گریان کرد.

<u>(سارتەر) بەم شێوەیە هەڵسو کەوتی ئەو قوتابییە لێك دەداتەوە</u>: قوتابییەکە بۆیە هەڵچوو چونکە نەیتوانی وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە، ئەو ویستی لە رێگەی ئەو هەڵچوونەوە ئەو رووداوو حاڵەتە لە بیری خۆیو کەسانی چواردەوری بباتەوە، ئەو هەڵچوونەکەی کرد بە ئامرازێك بۆ چارەسەرکردنی گرفتێکی واقیعی بابەتی لە بەردەمیدا، واتە هەڵچوون ماناو مەبەستی تایبەتی خۆی هەیە کە دەیەوێت لە رێگەیانەوە پەیوەندییە ئاساییو سروشتییەکانی ژیان بە جۆرێکی تر بگۆڕێت لە کاتێکدا کە نەتوانێ لەناویان ببات یان نکوڵییان لێ بکات. (فهمی، 1976، ص347-348).

(5) تیۆری دوو فاکتەری شاشتر (نظرية العاملين لشاشتر) (Szhachter's Two-Factors Theory):-

ئەوەی روون‌و ئاشکرایە هەڵچوونەکان لە ئەنجامی کارلێك کردنی هەر سێ فاکتەرو پێکهاتەکەی (چالاکی فسیۆلۆژی، رەفتارو گوزارشت کردن لە هەڵچوونەکان‌و بوونی شارەزایی‌و زانیاری دەربارەی سەرچاوەی هەڵچوونەکان) دروست دەبێت. وەك لە تیۆرەکەی (جیمس-لانج) دەرکەوت، یەکەم جار گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان روودەدەن‌و دوای ئەوە رەفتارو گوزارشت کردن‌و دوا جاریش هەست کردن بە هەڵچوونەکان‌و دەرکەوتنیان.

بەڵام بەپێی تیۆرییەکەی (کانون)، هەردوو گۆڕانکارییەکان لە یەك کاتدا دەبن، واتە هەرچەندە هەڵچوونەکان (ترس‌و تووڕەبوون‌و...هتد) روودەدەن ئینجا گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان دەردەکەون، بەڵام دەکرێ بڵێین هەردوو پێکهاتەکە (واتە هەڵچوونەکان‌و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان لە یەك کاتی نزیکدا روودەدەن.

کەواتە وروورژێنەرو شتە ترسناکەکە یان ئەوەی دەبێتە مایەی تووڕەبوون یەکسەر دەڕوات بۆ توێکڵی مێشك‌و دەبێتە هۆی هەست‌و درك پێکردنی مەترسی‌و هەڕەشەکە وە هەر لە هەمان کاتدا دەگاتە کۆئەندامی سمپساوی‌و لەوێشەوە بۆ ئەندامەکانی لەش (دڵ‌و سی‌و گەدەو...هتد)‌و دەرکەوتنی گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان‌و وەڵامدانەوەی وروورژێنەرەکە، واتە لەو کاتەی درك بە شتە ترسناکەکە دەکەیت، لە هەمان کاتیش دڵ دەکەوێتە لێدان‌و زیادبوونی پاڵەپەستۆو لێدانەکانی.

بەلام بە بۆچوونی (شاشتر) هەردوو فاکتەری (جەستەیی و فسیۆلۆژی)و (مەعریفی) رۆلی سەرەکییان لە هەلچوونەکاندا هەیە، واتە لەلایەك لایەنگری تیۆرەکەی (جیمس–لانج) بوو، بەوەی گۆرانکارییە فسیۆلۆژیو جەستەییەکان رۆلی گرنگیان لە هەلچوونەکان هەیە، لەلایەکی تریشەوە بروای بە تیۆرەکەی (کانون) هەیە کە هەلچوونەکان هەر چییەك بێت، ئەوا گۆرانکارییە فسیۆلۆژییەکانیان وەك یەکن، واتە لە کاتی ترس یان تووڕەبوون یان خۆشیو کامەرانی کۆمەلێك گۆرانکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی وەك یەك روودەدەن، بە بروای شاشتر هەلچوونەکان بەپێی ئەم هێلکارییە روودەدات.

درك پێکردنی وورووژێنەرێکی ترسناك ← وروووژاندنی جەستەو زانینی مەترسییەکە ← هەلچوون و و هەست کردن بە ترس

بەلام تیۆرەکەی (کانون) بەپێی ئەم هێلکارییە هەلچوون رووندەکاتەوە:–

درك پێکردنی وورووژێنەرێکی ترسناك ← ترسان و گۆرانکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی

بەلام بەپێی تیۆرەکەی (جێمس–لانج)، هەلچوون بەم شێوەیەی خوارەوە روودەدات:–

درك پێکردنی وورووژێنەرێکی ترسناك ← گۆرانکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی ← هەست کردن بە ترس

دەرئەنجامی هەندێك لە توێژینەوەکان لایەنگری تیۆرەکەی (شاشتر) دەکەن، بۆ نموونە یەکێك لە توێژینەوەکانی بواری مێشكو پرۆسەی گەیاندنی وروووژێنەرەکان بۆ کۆئەندامی دەمار، ئاماژە بۆ ئەوە دەکات، کە کاریگەریو وروووژێنەرەکانی هەندێك لە هەلچوونەکان یەکسەر دەڕۆن بۆ مێشكو لەوێ لێك دەدرێنەوەو درك بە ترسناکیو هەڕەشەی وروووژێنەرەکە دەکرێتو دواتر

هەست بە ترس دەکرێت و گۆڕانکاری فسیۆلۆژی ڕوودەدەن، بەڵام شوێنەوارو کاریگەری هەندێك لە هەڵچوونەکانی تر یەکسەر لە ڕێگەی چاوو گوێوە دەچێت بۆ ناوچەی سلامۆس و ئەمیگدالا کە سەنتەری کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکانن، بەبێ ئەوەی بچن بۆ توێکڵی مێشك، کەواتە ئەم ڕێگا کورتەی نێوان هەستەوەرەکان و سەنتەری هەڵچوونەکان و نەچوونی بۆ مێشك و توێکڵەکەی، دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەڵچوون و گۆڕانکاری جەستەیی ڕووبدات، پێش ئەوەی درك بە وورووژێنەرەکەو مەترسییەکەی بکەین و بڵێین (من ئەترسم). (الريماوي، 2004، ص244).

به زۆری ئەمیگدالا نامەی دەماری و شوێنەواری وورووژێنەرەکان بۆ توێکڵی مێشك دەگوێزێتەوەو زۆر بە کەمی نامەی دەماری و کاریگەری وورووژێنەرەکانی لێوەردەگرێت، کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە بە ئاسانی سۆزو حەزو ئارەزووەکانمان کاریگەرییان لەسەر هەست و سۆزو حەزو ئارەزووەکانمان هەبێت. (الريماوي، 2004، ص245).

توورەبوون

توورەبوون یەكێكە لە هەڵچوونەكانی مرۆڤ و دیاردەیەكی دەروونی ئاساییەو بوونی بە رێژەیەكی گونجاو پێویستە بۆ ژیان‌و مانەوەی تاك‌و خۆسازاندنی لەتەك ژینگەكەیدا.

منداڵ لە یەكەم چركەی لەدایك بوونیەوە ئەم دیاردە دەروونییە لە هەڵس‌و كەوتیدا بەشێوەیەكی تەم‌و مژاوی رەنگ دەداتەوە ئەویش لە رێگەی هاواركردن‌و دەست‌و پەل هاویشتن‌و سەربادانەوەیە. توورەبوون بنەمای بایۆلۆژی‌و بۆماوەیی خۆی هەیەو ژینگەی كۆمەڵایەتیش رۆژ لە دوای رۆژ گەشەی پێ دەكات‌و فێری شێوازەكانی دەربڕینی دەكات.

واتە بە هیچ شێوەیەك دەربازبوون‌و خۆڕزگاركردن نییە لە دەست توورەبوون‌و وەك سێبەر وایەو بەردەوام لەتەكماندایە، تەنها چارە رێك خستن‌و خۆڕاهێنانە لەسەر كۆنترۆڵ كردنی هەڵچوونەكانمان‌و گوزارشت لێ كردنیەتی بەشێوەیەكی دروست‌و گونجاو لە كۆمەڵدا. گومانی تێدا نییە توورەبوون وەك هەڵچوونێك لەلای هەموو كەس هەیەو هاوبەشە، بەڵام چۆنیەتی دەربڕین‌و گوزارشت لێ كردنی‌و زاڵ بوون بەسەریداو ئەو هۆكارانەی دەبنە هۆی روودانی، لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر جیاوازەو دەگۆڕدرێت.

بۆ نموونە گلەیی كردن لای هەندێك كەس ئاساییە بەڵام مایەی ناڕەزایی‌و توورەبوونە لای هەندێكی تر. ئینجا بۆ زانینی ئەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی توورەبوون‌و چۆنیەتی گوزارشت لێ كردنی، ئاماژە بۆ دەرئەنجامی توێژینەوەیەكی دەروونزانی ئەمریكی (جودانف) (فهمی، د.ت، ص84)

دەکەین کە لە ساڵی (1951) بە ئاکامی گەیاند، (جودانف) رێنمایی دایکەکانی (45) چل‌و پێنج منداڵی کرد، کە رۆژانە بۆ ماوەی (5) پێنج مانگ سەرنجی منداڵەکانیان بدەن‌و بزانن بۆچی تووڕەدەبن‌و وە چۆن گوزارشت لە تووڕەبوونەکانیان دەکەن‌و دەری دەبڕن، لە ئەنجامدا گەیشتە ئەم راستییانەی لای خوارەوە:-

(1) هۆکارەکانی تووڕەبوون:-

شوشتنی منداڵ، گۆڕینی جل‌و بەرگی، لغاوکردنی سەربەستی‌و چالاکییەکانی منداڵ، شتنی ددانەکانی، دەست بەناو گەیاندن، داهێنانی پرچی، لە شیر بڕینەوە، لەدایك بوونی منداڵی تازە، هەروەها گەورەش لە ئەنجامی تێرنەکردنی پێداویستییە فسیۆلۆژی‌و دەروونییەکانی‌و دانانی بەربەست‌و رێگر لە بەردەم ئامانج‌و خەوو خەیاڵەکانیداو جیاوازی کردن‌و پێشێل کردنی مافەکانی‌و زوڵم لێ کردن‌و چەوساندنەوەی تووشی تووڕەبوون دەبێت.

(2) گوزارشت لێکردنی:-

مرۆڤ گەورە بێت یان بچووك بە دوو شێوازی سەرەکی گوزارشت لە تووڕەبوونەکانی دەکات، ئیتر راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەبێت، بۆ نموونە منداڵ راستەوخۆ لە رێگەی (سووتاندن یان شکاندنی کەل‌و پەل‌و کەرەستەکانی ناو ماڵ، لێدان‌و شەڕکردن، هەڕەشە، جنێوو ناوو ناتۆرە، گاز گرتن، هاوار کردن، پەلەقاژێ، خۆ تلاندنەوە لەسەر زەوی،...هتد) یان ناڕاستەوخۆ لە رێگەی (دزی، درۆ، راکردن لە ماڵەوە یان خوێندنگا، نقووم بوون لە خەوو خەیاڵدا،...هتد) گوزارشت لە تووڕەییەکەی دەکات، هەروەها هەندێك کەس بە ئاشکراو راستەوخۆ خۆی لە تووڕەبوونەکەی رزگار دەکات، بەڵام هەندێك منداڵ‌و هەرزەکاری تر لە رێگەی (بێ دەنگی، گۆشەگیری،

مانگرتن، میزکردن بە خۆدا، خۆ بەندکردن لە ژوورێکدا،...هتد) گوزارشت لە تووڕەبوونەکەی دەکات کە ناودەبرێن بە گۆشەگیرو غەمبارەکان‌و وەك ئاوی مەنگ خۆیان دەنوێنن‌و بەردەوام خۆیان دەخۆنەوەو تووڕەبوون‌و خەم‌و خەفەتەکانیان کپ دەکەن‌و قوڕو قەپی لێ دەکەن‌و لە ناوەوە پەنگی پێ دەخۆنەوە، بێ گومان ئا لەم کاتەدا مەترسییەکی زۆر پەیدا دەبێت لەسەر کەسایەتی‌و باری دەروونی ئەو جۆرە مرۆڤانە.

واتە کاتێك تاك نەتوانێت بە ئاشکرا راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ گوزارشت لە تووڕەبوونەکەی بکات‌و هەوڵی کپ کردنی بدات‌و لە ناوەوە بیهێڵێتەوەو رزگاری نەبێت لێ‌ی، ئەوا دوور نییە دوای ماوەیەك (کەم یان زۆر) تووشی چەندەها گرێ‌و گرفتی دەروونی‌و نەخۆشی سایکۆسۆماتی (جەستە- دەروونی) ببێت.

لەبەر ئەوە زۆر پێویستە ژینگەی کۆمەڵایەتی‌و خێزانی (لاستیك ئاسا) نەرمی‌و جۆرە سەربەستی‌و لێبوردنێکی تێدا بێت‌و بوار بڕەخسێنێ بۆ خاڵی کردنەوەی هەڵچوونەکان‌و بارودۆخی گونجاو بخوڵقێنێ بۆ ئەندامەکانی بۆ ئەوەی بە ئاشکراو راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بەشێوەیەکی دروست گوزارشت لە تووڕەبوون‌و هەڵچوونەکانی تریان بکەن‌و رزگاریان بێت لێ‌ی‌و لە ناوەوە بە مۆڵکراوی نەمێننەوە، چونکە مانەوەو پەنگ خواردنەوەی لە ناوەوە دەبێتە هۆی تەقینەوەی لەناکاوو روودانی کارەساتی دڵتەزێنی چاوەڕوان نەکراو.

هەروەها پێویستە بەربەست‌و رێگر دانەنرێت لە بەردەم چالاکی‌و هەڵس‌و کەوتەکانی منداڵ‌و گەورەداو هەوڵی تێرکردنی پێداویستییەکانیان بدرێت‌و هۆکارەکانی تری تووڕەبوون نەهێڵرێت بۆ ئەوەی ئەو دیاردە دەروونییە (واتە تووڕەبوون بە رێژەی ئاسایی خۆی بمێنێتەوە).

ترسان لە تاریكی

ترسان لە تاریكی یەكێكە لە ترسە باوەكانی قۆناغی منداڵی، واتە زۆربەی منداڵان لە تاریكی دەترسن و سڵ دەكەنەوە، دوو نیشانەو هێمای سەرەكی بەردەوام پەیوەستن بە ترسان لە تاریكی، ئەوانیش تەنیایی و نامۆیین. هەموومان باش دەزانین كە دەتوانین بە ئاسانی لە رۆژدا لە رێگەی چاوەوە ورووژێنەرو شتە باوەكانی چواردەورمان ببینین و لێكیان جیا بكەینەوە، بەڵام لە شەودا بەهۆی تاریكی و نەبوونی رووناكییەوە زۆربەی شتەكان شاراوەو نادیار دەردەكەون، هەست بە تەم و مژاوییان دەكەین.

ئینجا لەبەر ئەوەی شتەكان لە شەودا تەم و مژاوی و نادیارن بۆیە دەبنە مایەی ترس و دڵەڕاوكێ. لە راستیدا زۆبەی كەس بە گەورەو بچووكەوە لە تاریكی دەترسن، بەڵام بە زۆری منداڵان لە تاریكی دەترسن، لەبەر ئەوەی شتەكان لە تاریكیدا رواڵەت و حەقیقەتی خۆیان لەدەست دەدەن و منداڵ ناتوانێت بە ئاسانی دركیان پێبكات و بیان ناسێتەوە. ئەم تاریكی و تەم و مژاوییە دەبنە هۆی وروژاندنی خەوو خەیاڵی منداڵ و دروست كردنی چەندەها شتی ناواقیعی و پێش بینی كردنی رووداوی نائاسایی.

ئەوەی زیاتریش قووڕەكە خەستتر دەكاتەوە، هەڕەشەو ترساندنی دایك و باوكە. زۆر جار دایك و باوك منداڵەكانیان بە تاریكی و دێوو درنج و ورچ و شەولەبان دەترسێنن و چیرۆكی ئاژەڵە دڕندەكان و دزەكان لە تاریكیدا پەلاماری خەڵك دەدەن و بە رۆژ خۆیان دەشارنەوەو تەنها بە شەو لە تاریكیدا دێنە دەرەوەیان بۆ باس دەكەن. بێ گومان ئەو جۆرە چیرۆكانەو پەیوەست كردنی ترس و تۆقین و كوشتن و برین بە شەوو تاریكییەوە دەبنە هۆی تۆقاندن و

ترساندنی منداڵ، سەرەڕای ئەوەش تاریکی‌و شەو خۆیان ترسناکن‌و مرۆڤ سامیان لێ دەکاتەوەو زۆربەی تاوان‌و دزی‌و خراپەکارییەکانی ژیانی واقیعیمان هەر لە شەوو لە تاریکیدا ڕوودەدەن، سەرباری ئەوەش شتەکان لە تاریکیدا تەمو مژاوی‌و نادیارن. واتە سەرجەم ئەو بارودۆخە دەبێتە مایەی دروست کردنی ترس‌و تۆقین لە ناو دڵ‌و دەروونی منداڵ بە تایبەتی‌و گەورەکان بە گشتی، کە جێگەی داخە هەندێك جار ترس لەتەك مرۆڤ بەردەوام دەبێت‌و دوای ماوەیەك دەگۆڕدرێت بۆ فۆبیاو تۆقین‌و وەك نەخۆشییەکی دەروونی تاك هەراسان‌و بێزار دەکات‌و ژیانی لێ تاڵ دەکات.

(سۆرندایك) لە کتێبەکەی (سروشتی مرۆڤی سەرەتایی) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە هەموو منداڵان هەر لە کاتی لەدایك بوونەوە بەبێ ئەوەی فێر بکرێن، لە تاریکی دەترسن. (الکتانی، 2000، ص169).

ئەو منداڵانەی لە تاریکی بترسن، ئەوا ناوێرن بە تەنیا بن‌و زۆر لە تەنیایی دەترسن‌و بەردەوام هەوڵ دەدەن کە لە نزیك دایکیانەوە یان باوکیانەوە بن، سەرەڕای ئەوەش بە ڕۆیشتن‌و بەجێ هێشتنی دایك‌و باوك‌و کەسانی نزیکیان زۆر بێزار دەبن‌و نایانەوێت بە تەنیا بەجێیان بهێڵن. هەروەها لە تاریکی پێش بینی ڕوودانی شتی ترسناك‌و نائاسایی‌و کوت‌و پڕ دەکەن‌و هەر کە ڕۆژ بەرەو ئاوا بوون دەچێت ئەوان زۆر دەترسن، لەلایەکی تریشەوە مرۆڤی گەورەش لە ئەنجامی ترساندنی سەردەمی منداڵییەوە لە کاتی گەورەییدا هەر ئەوەندە ڕۆژ ئاوا بوو یان دونیا تاریك بوو ئەوا زۆر بێزارو دڵتەنگ دەبێت.

ئینجا بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لە نەخۆشی‌و ترس‌و گرێی دەروونی بپارێزین ئەوا نابێت بە تاریکی‌و شەو بیان ترسێنین، هەروەها دەبێت لە

گێڕاندنەوەی چیرۆكی ترسناك‌و تۆقێن دوور بكەوینەوە. زۆر پێویستیشە هەر لە منداڵییەوە منداڵەكانمان لەگەڵ تاریكی‌و شەو رابهێنین‌و مەبەست‌و ئامانجی شەوو تاریكییان بۆ روون بكەینەوەو پەیوەستی بكەین بە خەوتن‌و حەساندنەوەو سەیركردنی مانگ‌و ئەستێرە. لەلایەكی تریشەوە ئەوە بۆ منداڵ روون بكەینەوە كە هیچ جیاوازییەك لە نێوان شەو رۆژدا نییەو تەنها جیاوازی ئەوەیە كە لە شەودا رووناكی رۆژ لێمانەوە دیار نییە، ئیتر هەموو شتەكانی شەو هەمان شتەكانی رۆژن، بەلام لەبەر ئەوەی رووناكی نییە بۆیە ئێمە نایان بینین‌و دێوو درنج‌و شەولەبان هەموویان درۆن‌و شتی دروست كراون.

ئامێری ئاشکرا کردنی درۆ

پێشەکی:

یەکێك لەو کەرەستەو ئامێرانەی کە لە بواری دەست نیشان کردنی کەسانی تاوانبارو درۆزندا بەکار دەهێنرێن‌و سوودو قازانجێکی زۆر بە دادوەرو لێکۆڵەرو پۆلیس دەگەیەنێت، ئامێری ئاشکراکردنی درۆیە (جهاز کشف الکذب) (The lie detector). دانان‌و بەکارهێنانی ئەم ئامێرە پشت بە ئەو گریمانەیە دەبەستێت کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە درۆکردن دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی دڵەڕاوکێ، دڵەڕاوکێش دەبێتە هۆی گۆڕانکاری فسیۆلۆژی خودی سەربەخۆ، کە کەسی درۆزن ناتوانێت بەسەریاندا زاڵ بێت، لەبەر ئەوەی لە ژێر کۆنترۆڵی خۆیدا نییە.

لە راستیدا ئەم ئامێرە پێوانەی درۆ ناکات، بەڵکو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە دەپێوێت کە لە ئەنجامی ترس‌و دڵەڕاوکێ‌و هەڵچوونەوە روودەدەن وەك (خێرابوونی پرۆسەی هەناسەدان، زیادبوونی لێدانی دڵ، زۆربوونی پاڵەپەستۆی خوێن‌و رێژەی عارەق کردنەوەو گۆڕانکاری لە بەرگری پێست بۆ رەت بوونی تەزووی کارەبا، گۆڕانکاری لە دەنگ، گرژبوونی ماسوولکەکان،...هتد).

ئەو کەسەی کە تاقی دەکرێتەوە لە بەردەم ئەم ئامێرەدا دادەنرێت، ئەو ئامێرە پێوانەی (رێژەی هەناسەدان‌و لێدانی دڵ‌و پاڵەپەستۆی خوێن‌و بەرگری بۆ رەت بوونی تەزووی کارەبا)ی ئەو کەسە دەکات‌و لە هەمان کاتیشدا ئەو گۆڕانکاری‌و چالاکییانە لەسەر کاغەز تۆمار دەکات‌و وەك چۆن ئامێری هێڵکاری دڵ، پێوانەی چالاکی دڵ دەکات‌و هێڵکاری دڵ لەسەر پارچە کاغەزێکی درێژ تۆمار دەکات، بە هەمان شێوەش ئەو ئامێرە گۆڕانکاری‌و

چالاكییەكانی دڵو سییەكانو پێستو ماسوولكەكان تۆمار دەكات، ئینجا دوای ئەوە ئەو گۆڕانكاریو چالاكییانە شیتەڵو لێك دەدرێتەوەو لەمیانەیەوە بڕیار لەسەر راستیو دروستی قسەكان دەدرێت.

كورتەیەكی مێژوویی

راستە داهێنانو دروست كردنی ئەم ئامێرە تازەیە، بەڵام سوود وەرگرتن لە گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكانی ئەندامەكانی لەش بۆ دەست نیشان كردنی تاوانباران زۆر كۆنەو لەمێژەوە كۆمەڵگاكان هەستیان پێكردووە.

بۆ نموونە چینییەكان لە كۆندا ئەگەر بیان ویستایە كەسێكی تاوانبار لە كەسێكی بێ تاوان جیا بكەنەوە، ئەوا دەهاتن هەندێك برنجیان دەكردە دەمی ئەو كەسەو داوایان لێ دەكرد كە باش بیجوێو دواییش تفی بكاتەوەو فڕێی بداتە سەر زەوی، ئینجا ئەگەر ئەو كەسە نەیتوانیایە بیجوێو فڕێی بداتە سەر زەوی، ئەوا بە تاوانباریان لەقەڵەم دەدرا، چونكە كەسی تاوانبار تووشی ترسو دڵەڕاوكێ دەبێتو لە كاتی ترسو دڵەڕاوكێشدا لیكە گلاند لە چالاكی دەكەوێتو لیك نارژێتە ناو دەمو كە لیكیش نەڕژا ئەوا ئەو كەسە ناتوانێت كە ئەو شتەی ناو دەمی بجوێو قووت بدات یان تفی بكاتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو كەسە تاوانبار نەبێت ئەوا تووشی ئەو حاڵەتەی سەرەوە نابێتو دەمو لێوو قوڕگی وشك نابێت.

هەروەها لەناو هەندێك هۆزەكانی عەرەبیشدا وا باو بوو ئەگەر گومانیان لە یەكێك بكردایە كە دزی كردووە، ئەوا پارچەیەك نانیان دەهێناو مامۆستایەكی ئایینی هەندێك شتی لەسەر دەنووسیو بۆ ئەو كەسەی دەخوێندەوە، كە ئەگەر دزییەكەی كردبێت ئەوا ناتوانێت ئەو نانە قووت بداتو دەخنكێت، ئینجا

ئەگەر ئەو کەسە دزەکە بوایە ئەوا نەیدەتوانی کە پارچە نانەکە قووت بدات لەبەر نەڕژانی لیکە گلاندو گرژبوونی ماسوولکەکانی زمانە بچکۆلەو قوڕگ‌و سورێنچك. (آغا، 1981، ص214).

چۆنیەتی بەکارهێنانی:-

دەبێت ئەو کەسەی ئەم ئامێرە بەکاردەهێنێت شارەزاییەکی باشی لە چۆنیەتی بەکارهێنانی‌و هەڵبژاردنی ئەو پرسیارانەی کە دەکرێت‌و لێك دانەوەی گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان هەبێت، ئەگینا هیچ سوودێکی ئەوتۆی نابێت، سەرەتا پارچەکانی ئەو ئامێرە لە سنگ‌و سەر دڵ‌و پێستی ئەو کەسە گومان لێکراوە دەبەسترێت، ئینجا چەند پرسیارێکی ئاسایی‌و بێ لایەنی لێ دەکرێت کە هیچ پەیوەندییان بەو تاوانەوە نییە، وەك (ناوت چییە، لە چ شوێنێك دەژی، ژنت هێناوە یان شووت کردووە،...هتد)، دوای ئەوەش کۆمەڵێك پرسیاری تری لێ دەکرێت کە پەیوەندییان بە تاوانەکەوە هەیە.

بۆ نموونە ئەگەر تاوانەکە کوشتنی کابرایەکی قەڵەو بێت کە سەیارەیەکی سۆپەری شینی پێ بووەو لە گەڕەك‌و شارو کاتێکی دیاری کراودا کوژراوە، ئەوا ئەم پرسیارانەی لێ دەکرێت: (ئەو پیاوە قەڵەوەت چۆن ناسی، سۆپەرە شینەکەت چی لێ کرد، لە گەڕەکی ناوبراو چۆن خۆت شاردەوە، ئەو چەکەت لە کوێ بوو، کاتژمێر ئەوەندە لە کوێ بووی،...هتد)، ئینجا دوای ئەوە گۆڕانکاری‌و چالاکییەکانی دڵ‌و سی‌و پێست‌و دەمارەکانی ئەو کەسە لە دوای پرسیارە بێ لایەنەکان لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ئەو ئەندامانەی لە دوای پرسیارە تایبەتییەکان کە پەیوەندییان بە تاوانەکەوە هەیە، بەراورد دەکرێن.

ئەگەر دەرکەوت چالاکییەکانی لە هەردوو حاڵەتدا وەك یەکن، ئەوە مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە بێ گوناهەو هیچ لە بارەی ئەو تاوانە نازانێت، بەڵام ئەگەر لە کاتی پرسیارەکانی تایبەت بە تاوانەکە، لێدانی دڵی زیادی کردو، ڕێژەی هەناسەدانی خێراتر بوو، پێستی عارەقەی ساردی کردەوەو بەرگری بۆ تێپەڕبوونی تەزووی کارەبا کەم بووەوەو دەمارەکانی گرژ بوو، ئەوا مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە تاوانبارەو پەیوەندی بەو تاوانەوە هەیە، چونکە بیستنی ئەو پرسیارانەی کە تایبەتن بە (پیاوی قەڵەو، سۆپەری شین، گەڕەکی فلان‌و کاتی ناوبراوو...هتد) تاوانەکەی بەبیر دەهێنێتەوەو تووشی ترس‌و دڵەڕاوکێی دەکات‌و دواتریش ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە ڕوودەدەن.

کەم‌و کورتی‌و باشییەکانی ئەم ئامێرە:-

لە ڕاستیدا ئەم ئامێرە دوور نییە لە هەڵە، بەڵکو هەندێك جار دەکەوێتە هەڵەوە، چونکە هەندێك جار کەسی بێ تاوانیش لە ئەنجامی بینینی ئەو ئامێرەو بەکارهێنانیەوە تووشی ترس‌و دڵەڕاوکێ دەبێت، هەروەها هەندێك جاریش ئەو تاوانبارانەی کە خاوەن شارەزایی‌و ڕابردوویەکی زۆرن لە بواری تاواندا، خۆیان لە ئەو ئامێرە دەرباز دەکەن‌و ئەو کەسانەش چەواشە دەکەن کە بەکاری دەهێنن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر وەك پێویست بەکار بهێندرێ، ئەوا لەسەدا نەوەد (90٪) بڕیارەکانی ڕاست دەردەچێت‌و دەتوانرێت لەمیانەیەوە کەسانی تاوانبار لە کەسانی بێ تاوان جیا بکرێتەوەو ژمارەی کەسانی گومان لێ کراو کەم بکرێتەوە.

شایانی باسە لە زۆر وڵاتی پێش کەوتوو ئەم ئامێرە بۆ مەبەستی ئاسایشی نەتەوەیی‌و دۆزینەوەی تاوانباران‌و دەست نیشان کردنی کەسانی ڕاست گۆو

نیاز پاکو درۆزن بەکار دەهێنرێت، هەروەها زۆر جاریش دەرئەنجامی ئەم ئامێرە دەبێت بە پاڵپشتیەکی بەهێز بۆ یەکلا کردنەوەی بەڵگەو زانیارییەکانی ترو قسەی شاهیدەکانو بڕیاردان لەسەر تاوانبارکردنی کەسی گومان لێکراو، چونکە جاری وا هەیە کە کەسی تاوانبار چاوی بەو ئامێرە دەکەوێت یەکسەر دان بە تاوانەکەیدا دەنێت.

لەلایەکی تریشەوە شیتەڵ کەرەوەی توونديو بەهێزی دەنگ (محلل شدة الصوت) هاوشان لەگەڵ ئامێری ئاشکراکردنی درۆدا بەکار دەهێنرێت، کە لەمیانەیەوە نموونەیەك لە قسەکانی کەسی گومان لێ کراو شیتەڵ دەکرێتەوەو ئەو گۆڕانکارییانە دەست نیشان دەکرێت کە لە شێوەی قسەکردنو بەرزيو نزميو لەرەلەری دەنگە ژێکانو گرژی ماسوولکەکانی دەنگ روودەدەن. (دافیدوف، 1983، ص496).

بە کورتی لە ئەنجامی بەراورد کردنی دەنگو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکانی کەسی تاوانبارو کەسی بێ تاوان لەلایەكو وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە بێ لایەنن لەگەڵ وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە پەیوەندییان بە تاوانو رووداوەکەوە هەیە، دەتوانرێت کەسی تاوانبار لە کەسی بێ تاوان جیا بکرێتەوە.

شایانی باسە هەر لە رێگەی ئەم ئامێرەوە دەتوانرێت کەسانی دڵدارو عاشقو ناوو شوێنی خۆشەویستەکانیان دەست نیشان بکرێن، ئەوە ماوە بڵێین خۆزگە دەزگای ئاسایشو پۆلیسی هەرێمی کوردستانیش بۆ دەست نیشان کردنی تاوانباران سوودیان لەم ئامێرە وەردەگرتو کەمتر پەنایان بۆ شێوازی لێدانو ئەشکەنجەدان دەبرد، کە بەداخەوە لە زۆر وڵاتانی جیهان تاوەکو ئەمڕۆش هەر پەنای بۆ دەبەن، کە لەوانەیە زۆر کەسی بێگوناه و هەژار ببن بە قۆچی قوربانی تاوانێك کە ئەوان دەستیان تیایدا نەبووە.

بەشی شەشەم

هەستو زانیین (درك پێكردن)

جۆرەكانی هەست

رەگەزەكانی درك پێكردن و زانیین

پرانسیپەكانی رێكخستنی درك پێكردن و زانیین

هەڵەكانی پرۆسیسی زانیین

هەستو زانین (درك پێکردن) (الاحساس والادراك)

هەستو زانین دوو پرۆسیسی ژیرینو گرنگیەکی زۆریان لە ژیانی مرۆڤدا هەیە ، کەمو کورتی لە هەر یەکێکیاندا هەبێت ئەوا دەلاقەو کەلێنێکی گەورە دەکەوێتە کەسایەتی ئەو مرۆڤەوە.

<u>هەست(Sensation)</u> ئەو پرۆسیسەیە کە لە میانەیەوە ورووژێنەرەکان هەست پێدەکرێتو دەخەملێنریٚو دیاری دەکرێن، هەست کردن بە یەکەم قۆناغ دادەنرێتو دواتر چاوتێبڕینو ئاگادار بوون (التركيز والانتباه)، بەڵام لە واقیعدا زۆر زەحمەتە هەست بەو قۆناغانە بکرێن لەبەر ئەوەی ئەو پرۆسیسانە زۆر زۆر خێرانو لە چاو ترووکانێکدا چەند جار روو دەدەنو ئەوەی کە پێویست بێت ئاماژەی بۆ بکرێت ئەوەیە کە هەست بریتییە لە دیاری کردنی شوێنو ئاراستەو دوورو نزیکی ورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەی مرۆڤ بەبیٚ ئەوەی بناسرێنەوەو لێك بدرێنەوە، واتە لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە (الحواس) هەست بە بوونی ئەو گۆڕانکاریو ئاگادارکەرەوانە دەکەین، بەڵام ماناکەی نازانیی.

بۆ نموونە کاتێك یەکێك شەو لە ژوورەوە دانیشتووە لەگەڵ کەسو کاری، لەو کاتەدا گویٚ بیستی دەنگێك دەبن لە دەرەوە، هەر یەکەیان بە جۆرێك باسی دەکات، یەکێکیان دەڵێت ئەوە دەنگی بایە، ئەوی تریان دەڵێت لەوانەیە پشیلە یان سەگ بێت، ئەوی تریان دەڵێت لەوانەیە تەنکی سەربان پڕ بووبێتو ئاو لەسەری بڕژێت، چوارەمیان دەڵێت ئەی تۆ بڵێیت ئەوە دز نەبێت، بەم شێوەیە ئەندامانی ئەو خێزانە هەر یەکەیان بەشێوەیەك باسی ئەو دەنگە دەکات واتە تەنها هەستەو ماناکەی نازانن، بەڵام ئەگەر هەموویان لەسەر ئەوە رێککەوتن کە

دەنگی بایەو لە واقیعیشدا وا بێت ئەوا مانای وایە هەستەکە دەبێت بە زانینء مانا دەدرێت بەو دەنگەو لێك دەدرێتەوە.

<u>زانینء درك پێکردن (الادراك) (Perception)</u> ئەو پرۆسەیە کە لە میانەیەوە ورووژێنەرەکان روون دەکرێنەوەو دەناسرێنەوەو لێك دەدرێنەوەو بە نەزانراوی نامێننەوە وە زانینء قۆناغی دوای هەست کردنە، کاتێك مرۆڤ لە رێگەی هەستەوەرەکانیەوە هەست بە بوونی شتەکان دەکات ئەوا لەم قۆناغەدا مانای دەدرێتء لێك دەدرێنەوەو بە نەزانراوی نامێننەوە.

بۆ نموونە کاتێك یەکێك دەبینینء دەیناسینەوە یان بۆنێك دەکەینء دەزانینء بۆنی چییە یان دەست لە شتێك دەدەینء دەزانینء ئەو شتە چییە، ئەمانە هەموویان زانینء قۆناغێکی پێش کەوتووترە لە هەستء کۆئەندامی دەماری ناوەندی بەتایبەتی مێشكء کۆئەندامی یادکردنەوە (جهاز الذاکرة)و شارەزایی رابردووش بەشداری دەکەن لە زانیینی دیاردەو ورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەی مرۆڤ (عیسوی، 1973، ص18-19).

جۆرەکانی هەست:-

هەستەکان دەتوانین بەپێی سەرچاوەکانیان دابەشیان بکەین بەسەر سێ جۆردا، کە ئەمانەی خوارەوەن:

أ) سەرچاوەی دەرەکییە :-

هەموو هەستەوەرەکان بەتایبەتی پێنج (5) هەستەوەرە باوەکە دەکەونە ئەم خانەیەوە، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی زانیارییەکانیان لە جیهانی دەرەوەیە هەستەکانیش بریتین لە (بینین، بیستن، بۆن کردن، تام کردن، دەست لێدان و زانینی وروژێنەرەکانی سەر پێست).

ب) سەرچاوەی ناوەوەیە :-

سەرجەم ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە ناوەوەی مرۆڤ روودەدەن و ئەندامەکانی لەش دەوروژێنن دەکەونە ئەم خانەیەوە وەك هەستەکانی ناو گەدە، ریخۆڵە، گورچیلە، سی، دڵ، هەست کردن بە برسێتی و تینوویێتی و ئازار. واتە کاتێك ئەو ئەندامانەی لەش تووشی ئازارو گۆڕانکارییەك دەبن ئەوا یەکسەر ئەو ئازارو گۆڕانکارییانە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشکی مرۆڤ و هەست بەو ئازارو گۆڕانکارییانە دەکرێت و کاری پێویست بە ئەنجام دەگەیەنرێت، وە ئەو ئازارو گۆڕانکارییانەش لە رێگەی کۆمەڵێك خانەی هەستیارەوە کە دیوی ناوەوەی زۆربەی ئەندامەکانی لەشیان پێك هێناوە هەست پێ دەکرێن. (جلال، 1974، ص686).

جـ) ماسوولکەو جومگەکان :

هەموو ماسوولکەو جومگەکان خانەی تایبەتیان تێدایە کە هەست بە گۆڕانکارییەکان دەکەن، بۆ نموونە مرۆڤ کاتێك بارێکی قوورس یان سووك

هەڵدەگرێت لە رێگەی ئەو خانە هەستیارانەی ناو جومگەو ماسوولكەكانەوە هەست بەو قوورسیو سووكییە دەكات، هەروەها مرۆڤ هەست بە بوونی پاڵەپەستۆی زیاد لەسەر جەستەی دەكات یان زانیینی شێوەی وەستانو جووڵەو سەركەوتنو هاتنە خوارەوە هەر لە رێگەی ئەو خانە هەستیارانەوە دەبێت و هاوسەنگی لەشو هەست پێكردنی لە رێگەی ئەو شلەیەوە دەبێت كە لەناو گوێچكەی ناوەوەدایە (الأذن الداخلیة). (منصور،1978،ص 164)

رەگەزەكانی درك پێكردنو زانیین:-

زانیینی ورووژێنەرو دیاردەكانی ژیان بە چەند قۆناغێكدا تێدەپەڕێتو لە چەند رەگەزێك پێك دێت كە بریتین لەمانەی لای خوارەوە:

1- ژینگەی تاك :-

بۆ ئەوەی تاك شارەزایی ورووژێنەرو دیاردەكان ببێت، دەبێت ئەو ورووژێنەرو دیاردانە لە ژینگەی تاكدا هەبن، بەڵام ئەگەر ژینگەی تاك دیاردە یان ورووژێنەرێكی تێدا نەبێت ئەوە مەحاڵە بتوانرێت شارەزاییو زانیاری دەربارەی پەیدا بكرێتو زانیین روو نادات.

بۆ نموونە ئەگەر بۆ یەكەم جار میوەیەك یان جۆرە ئامێرێك یان ئاژەڵێك بهێنرێت بۆ كوردستانو خەڵكی ئەم هەرێمە لە ژیانیاندا نە لە رێگەی ئامرازەكانی راگەیاندنەوە بینیویانە، نە لە ژینگەی كوردستانیشدا هەیە، كەواتە هیچ كەسێك ناتوانێت بزانێت ئەو میوەیە یان ئامێرە یان ئاژەڵە چییە، هەرچەندە لە رێگەی هەستەوەرەكانەوە هەستیان پێدەكرێت، بەڵام ناتوانرێت مانای بدرێتێ.

2-هەستەوەرەکان :

بۆ ئەوەی پرۆسیسی زانین روو بدات، دەبێت هەموو هەستەوەرەکانی تاك تەواوو بێ کەمو کورتی بێت، بەڵام ئەگەر نوقستانی لە یەکێك لە هەستەوەرەکاندا هەبێت ئەوا دەلاقەو کەلێن دەکەوێتە پرۆسیسی زانینەوە بەتایبەتیش ئەو وروژێنەرانەی کە پەیوەندییان بەو هەستەوەرەوە هەیە، بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ کەڕ یان کوێر بێت ئەوا ناتوانێت هەست بە دەنگەکان یان رووناکییەکان بکاتو زانین لەو بوارەدا روونادات. (خيرالله، 1978، ص94).

3-دەمارەکان:-

هەرچەندە دیاردەکان لە ژینگەی مرۆڤدا هەبنو هەستەوەرەکانیشی تەواو بێت، بەڵام ئەگەر کەمو کورتی لە دەمارەکاندا هەبێت ئەوا پرۆسیسی زانین روونادات، چونکە ئەو وروژێنەرو کاریگەرییەکانیان ناگاتە مێشكو ناتوانرێت لێك بدرێنەوە، لەبەر ئەوەی شەپۆلە دەنگەکانو رووناکیەکان لەمیانەی هەستە دەمارەکانەوە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك، بۆ نموونە مرۆڤ کاتێك لە ژێر کاریگەری بەنجو بێ هۆشیدایە هەست بە جیهانی دەرەوەو ناوەوە ناکات لەبەر ئەوەی هەستە دەمارەکان سڕ کراوەو ناتوانێت کاریگەری وروژێنەرەکان بگەیەنێتە مێشك لەبەر ئەوە پرۆسیسی زانین روونادات.

4- لێکدانەوەو تێگەیشتن :-

رەگەزی چوارەم تەواوکەری سێ رەگەزەکەی پێشەوەیە، واتە ئەو وروژێنەرانەی لە ژینگەی مرۆڤدا هەیەو بە هەستەوەرەکان هەستی پێ دەکاتو لە رێگەی دەمارەکانەوە بۆ مێشك دەگوێزرێنەوە، دەبێت مرۆڤ زانیاریو شارەزایی دەربارەیان هەبێت لەلایەكو مێشكو خانەکانی بێ کەمو

كورتی بن لەلایەكی تر، بۆ ئەوەی پرۆسیسی زانین رووبدات. بەڵام ئەگەر رێكەوتی كردو مرۆڤ شارەزایی دەربارەی ئەو وروورژێنەرە یان دیاردەیە نەبوو یان مێشكی بەهۆی كارەسات و رووداوێكەوە تووشی لەناوچوون و لەكاركەوتنی هەندێك لە خانەكانی بووبێت، ئەوا لەم كاتەدا پرۆسیسی زانین روونادات، ئینجا بۆ ئەوەی پرۆسیی زانین رووبدات دەبێت ئەو چوار رەگەزەی سەرەوە بێ كەم و كورتی و نوقستانی بن.

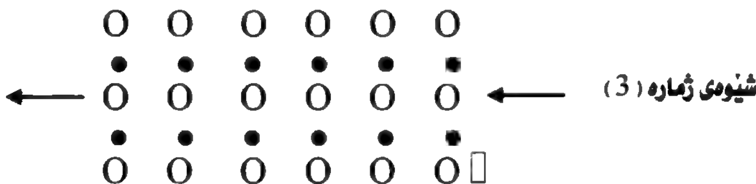
پرانسیپەکانی رێکخستنی درك پێکردن و زانین

پرۆسیسی زانین بەپێی چەند پرانسیپێك (مبادئ) کاردەکات و رێك دەخرێت کە بریتین لە:-

1- چوون یەکی (التشابه) (Similarity) :-

بەپێی ئەم پرانسیپە هەموو ئەو بینراوانەی کە یەك شێوە، یان رەنگ، یان پێکهێنراو دەردەکەون ئەوا زووتر دەبینرێت لەو دیاردەو وروژێنەرانەی بەو شێوەیە نین.

لە شێوەی ژمارە (3) هەموو ئەو بازنە بچووکانە وەك یەك ستوون دەبینرێن بە هەمان شێوە هەموو خاڵەکان، واتە مرۆڤ ناچێت شێوەکە بە ستوونی (عمودي) ببینێت بەڵکو بە ئاسۆیی (أفقي) نەیبینێت، لەبەر ئەوەی بازنە بچووکەکان چوون یەکن بە هەمان شێوەش خاڵەکان. **بڕوانە شێوەی ژمارە (3).**



2- نزیکی (التقارب) (Proximity) :-

واتە ئەو رەگەزو پارچانەی کە نزیکن لەیەکەوە زووتر دەبینرێن و خۆی بەسەر پرۆسیسی زانیندا دەسەپێنێت، ئەگەر بەراورد بکرێن بەو رەگەزو شێوانەی کە لەیەکەوە دوورن، لە شێوەی ژمارە (4) ئەگەر سەیر بکەین ئەوا

شێوەی (أ) ستوونی (عمودي) خۆی دەسەپێنێت، بەڵام شێوەی (ب) ئاسۆیی (أفقي) خۆی دەسەپێنێت و دەیبینین.

□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□

(ب)

□	□	□	□
□	□	□	□
□	□	□	□
□	□	□	□
□	□	□	□

(أ)

شێوەی ژمارە (4)

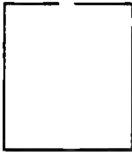
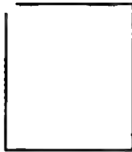
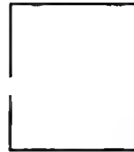
3- بەردەوامی (الأستمرارية) (Continuity) :-

ئەو رەگەزو هێڵ و جووڵەو چەماوانەی كە بەیەك ئاراستەی نەگۆڕ بەردەوام دەبن، پرۆسیسی بینین حەزدەكات لەگەڵ یەكتریدا كۆیان بكاتەوەو خۆیان بەسەر ئەو پرۆسەیەدا دەسەپێنن (دافیدون، 1983، ص262).

4- داخستن (الغلق) (Closure):-

ئەو وێنەو شێوە بینراوانەی كە كەمو كورتی و نووقستانیان تێدایە، بەپێی ئەم مەبدەئە بە تەواوی دەبینرێ و مێشك زیاتر زانیاری دەدات بە پرۆسیسی زانین و ئەو درزو كەمو كورتی و دەلاقانە پڕ دەكاتەوە، لە كاتێكدا ئەو زانیارییانە لەلای هەستەوەرەكان نییە، ئەم رووداوەش كاتێك روودەدات كە ئەو وێنەو شێوەیە ناسراوو زانراو بێت لەلامان.

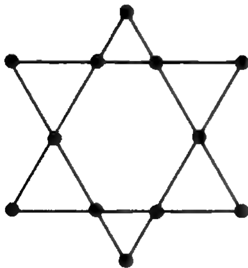
ئەگەر سەیری وێنەی ژمارە (5) بکەین ئەوا یەکسەر وەك شێوەی چەند چوارگۆشەیەك هەستیان پێ دەکەین نەك وەك شێوەیەکی نوقستان.

وێنەی ژمارە (5)

5-گشتی و سەرتاسەری (الشمول) :-

بەپێی ئەم پرانسیپە ئەو شێوەو پێکهاتووانەی کە زۆربەی رەگەزو زانیارییەکانی دیارە ئەوە زووتر خۆی بەسەر پرۆسیسی زانییندا دەسەپێنێ و هەستی پێ دەکرێت ئەگەر بەراوورد بکرێت بەو شێوەو پێکهاتووانەی کە کەمتر رەگەزو زانیارییەکانی دیارن. ئەگەر سەیری شێوەی ژمارە (6) بکەین ئەو شێوەیە وەك ئەستێرەیەك دەبینین نەك چەند سێ گۆشەو شەش پاڵوویەك.



وێنەی ژمارە (6)
ئەم شێوەیە چۆن دەبینیت ؟

هەڵەکانی پرۆسیسی زانین:-

پێویستە ئەوە بڵێین کە هەموو جارێك پرۆسیسی زانین مەبەستەکانی خۆی ناپێکێت و بڕیارو زانیارییەکانی ڕاست دەرناچن، هەندێك جار پرۆسیسی زانین دەکەوێتە هەڵەوەو تووشی هەڵخەڵەتاندن دەبێت (خداع الادراك) ئەویش لە ئەنجامی هەندێك هۆکاری دەرەکی و ناوەکییەوە دەبێت.

بۆ نموونە هەندێك لەو هەڵانە دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری فیزیقی کە کەوچکی ناو پیاڵەی چا بە شکاوەیی دەبینین یان لە بیاباندا ئەگەر بە ووردی سەیری ئاسۆی بیابان بکەین وا هەست دەکەین کە ئاو هەیە کە ناسراوە بە (سەراب) یان ئەو سەری شەقامەکان تەسکتر دیارن یان دارو خانووە دوورەکان بچووکتر دەردەکەون، وە هەندێکی تریان لە ئەنجامی هۆکاری دەروونیەوەیە.

بۆ نموونە ئەگەر یەکێك پارەیەکی ئاسنی لە شوێنێکدا لێ ون ببێت ئەوا هەرچ سەرەسۆدەو پارچە کانزایەکی بچووك ببینێت دوور نییە دەستی بۆ درێژ بکات و وا بزانێت دینارە ئاسنەکەیە، یان یەکێك چاوەڕێی میوان یان هەواڵێك بکات هەرچی کەسێك لەو کاتەدا لە دەرگای ماڵیان بدات ئەو وا دەزانێت کە میوانەکەیەتی یان ئەو کەسەیە کە هەواڵەکەی بۆ دەهێنێت.

هەندێك جاریش مرۆڤ دەکەوێتە هەڵەی هەستەوەرەکانیەوە لە ئەنجامی تووش بوونی بە یەکێك لە نەخۆشیە دەروونیەکان یان ژیرییەکان و تووشی هەلوەسە دەبێت و وەك ئەو نەخۆشەی کە تازە خەریکە بەنج بەری دەدات یان تایەکی زۆری لێ هاتووەو قسە دەبزرکێنێ و وڕێنە دەکات بە هەمان شێوەش ئەو نەخۆشانە تووشی حاڵەتی هەلوەسە دەبن و شت دەبینن و بۆن دەکەن و دەبیستن کە کەسانی ئاسایی چواردەوریان هەستی پێ ناکەن.

خاسیەتەکانی زانین و درك پێکردن:-

درك پێکردنیش وەك هەموو پرۆسە عەقڵییەکانی تر، خاوەنی کۆمەڵێك خاسیەت و مۆرکی تایبەت بە خۆیەتی، گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-پرۆسەی درك پێکردن لەو جۆرەیە کە ناتوانین راستەوخۆ لە رێگەی هەستەوەرەکان و سەرنجدانەوە هەستی پێ بکەین، بەڵکو لە رێگەی رەفتارو قسەکردن و هەڵس و کەوتی تاکەکانەوە هەڵدەهێنجرێت (الإستدلال) و درکی پێدەکەین، هەرچەندە هەندێك جار رەفتارو هەڵس و کەوتی دەرەکی راستیەکان ناپێکن و ئاوەژووی راستیەکان ناکەن و چەواشەیان دەکات. بۆ نموونە کاتێك تۆ قسە بۆ هاورێ یان چەند قوتابیەکت دەکەیت و ئەویش (واتە هاورێکەت) سەرت بۆ دەجوولێنێ و تۆ وا دەزانیت کە ئەو گوێت لێدەگرێت و لێت تێگەیشتووە، کەچی لە راستیدا ئەو بیر لە شتێکی تر دەکاتەوەو بە هیچ شێوەیەك ئاگای لە تۆ نییە.

2- بەپێی زنجیرەو کاتی روودان، زانین و درك پێکردن دەکەوێتە دوای هەست کردن و بەئاگایی، واتە تا هەست بە شتەکان نەکەین و وروژێنەرەکان نەگەنە مێشك و دواتر وریاو ئاگاداری هەندێك لە وروژێنەرەکان نەبین، ئەوا بە هیچ شێوەیەك زانین و درك پێکردن روونادات، هەروەها درك پێکردن بەپێی حاڵەت و بارودۆخەکە پشت بە هەستەوەرێك یان زیاتر لە هەستەوەرێك دەبەستێت.

3-رەفتاری زانین و درك پێکردن رەفتارێکی تاکیەو کۆمەڵی نییە، واتە تاك بە پرۆسەی درك پێکردنەکە هەڵدەستێت نەك کۆمەڵ.

4- **رەفتاری زانینو درك پێكردن تایبەتمەندێتی خۆی هەیەو بەپێی شارەزاییو تەمەنو راوبۆچوونو حەزو ئارەزووی تاكەكان دەگۆڕێتو لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر جیاوازە**، واتە ئەگەر چەند كەسێك یەك رووداوو ورووژێنەر ببینن، ئەوا هەریەكەیان بە جۆرێك لێكی دەداتەوەو راڤەی دەكات كە جیاوازە لە ئەوانی تر.

5- **هەندێك جار زانینو درك پێكردن پرۆسەیەكی ناهەستیو رووتكراوە (مجرد)**، لەبەر ئەوەی مەرج نییە هەموو كاتێك ورووژێنەرو دیاردەكە لە مێشكی مرۆڤدا ئامادەبێت، بەڵكو جاری وا هەیە یەكێك باسی جێگاو رووداوێكی تایبەت بەخۆی دەكات، بەڵام تۆ لێی تێدەگەیتو درك بەو جێگاو رووداوە دەكەیت بەبێ ئەوەی تۆ ئەو جێگاو رووداوەت بینیبێ، واتە لە رێگەی قسەكردنو وشەو رستەو وەسفەكانیەوە تۆ ماناو تێگەیشتنێكی تایبەت بە خۆت دەربارەی ئەو جێگاو رووداوە دەبێت.

بەشی حەوتەم

بەئاگایی و وریایی

پێناسەی بەئاگایی و وریایی

بەئاگایی و هەستکردن و درك پێکردن

جۆرەکانی بەئاگایی (وریایی)

خەسڵەت و تایبەتمەندییەکانی بەئاگایی و وریایی

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە

پەیوەندی نێوان بەئاگایی و فێربوون

بەئاگایی و وریایی (الانتباه) (Attention)

وریایی و بەئاگایی یەکێکە لە توانستە عەقڵیەکان و گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو رۆڵی سەرەکی لە پرۆسەی فێربووندا هەیە. هەموومان دەزانین ژینگەی دەوروبەرمان پڕە لە ورووژێنەرو گۆڕانکاری جۆراوجۆر، سەرەڕای ئەوەش بەردەوام لەناو لەشی هەموو مرۆڤێکدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری روودەدەن و کاریگەری خۆیان لەسەر رەفتارو بیرکردنەوە هەیە.

لەبەر ئەوەی سنووری عەمبارکردنی زانیارییەکان و توانای فێربوون و وەرگرتنی مرۆڤ دیاریکراوەو لە توانای هیچ کەسێکدا نییە هەموو گۆڕانکاری و رووداوو ورووژێنەرەکانی (مثیرات) جیهانی دەرەوە وەرگرێت و لە مێشکدا عەمباریان بکات، بۆیە لە رێگەی پرۆسەی بەئاگایی و وریابوونەوە، تەنها ئەوانە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك کە مرۆڤ گرنگییان پێدەداو پێویستی پێیانەو ئەوانەش کە نایەوێ یان حەزیان لێناکات ئەوا پشت گوێیان دەخات.

پێناسەی بەئاگایی و وریایی (الإنتباه):-

سادەترین و ئاسانترین پێناسە بۆ پرۆسەی بەئاگایی (وریایی) بریتیە لە جەخت کردنە سەر ورووژێنەرو گرنگی پێدان پێی، واتە ئەو پرۆسە عەقڵیەیە کە لە میانەیەوە هێزی عەقڵ و توانامان بۆ دیاریکردن و هەڵبژاردنی ورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەمان تەرخان دەکەین، لەبەر ئەوەی بەبێ وریایی و ئاگایی درك پێکردن و تێگەیشتنی دیاردەو رووداوەکانی ژیان روونادەن و مرۆڤ رووبەڕووی زۆر کێشەو گرفت دەبێتەوە.

بەئاگایی و هەستکردن و درک پێکردن

پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان ئەم سێ پرۆسە عەقڵییەدا هەیەو هیچ یەکێکیان بەبێ ئەوانی تر گرنگیو رۆڵی خۆی نییە، بەڵکو تەنها پێکەوە کارکردنی هەرسێکیان دەبنە هۆی درک پێکردن و زانینی دیاردەو رووداوەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە. بەڵام بەپێی زنجیرەو کارکردنیان، ئەوا یەکەم جار پرۆسەی هەست کردن (الإحساس) روودەدات.

واتە لە رێگەی هەستەوەرەکانی (بینینو بیستنو بۆن کردنو تامو چێژو دەست لێدانەوە) رووداوو وروورژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە دەگەنە مێشك. ئینجا دوای گەیشتنی وروورژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان بۆ مێشك، رۆڵو کاریگەری وریاییو بەئاگایی دەست پێدەکات، کە ئەویش بریتییە لە بڕیاردانو گرنگی دان بە هەندێك لەو وروورژێنەرو شتە هەست پێکراوانەو پشتگوێ خستنو گرنگی نەدان بە هەندێکی تریان. واتە هیچ کەس توانای عەمبارکردنو درك پێکردنی هەموو شتو وروورژێنەرە هەست پێکراوەکانی نییە.

لەبەر ئەوە وریاییو بەئاگایی وەك فلتەرێك هەڵدەستێت بە لەبێژندانو تەتەڵەکردنو تاووتێکردنی رووداوو وروورژێنەرە هەست پێکراوەکانو هەڵبژاردنی هەندێکیانو رەتکردنەوەو پشتگوێ خستنی ئەوانی تر. لە دوا قۆناغیش، واتە دوای (هەست پێکردنو بەئاگایی) زانینو درك پێکردن (الإدراك) بە کاری خۆی هەڵدەستێتو دەست دەکات بە هێماکردن (ترمیز)و لێکدانەوەی ئەو وروورژێنەرو رووداوانەی کە لە قۆناغی دووهەمدا، لە رێگەی وریاییو بەئاگاییەوە، گرنگیان پێدراوەو هەڵبژێردراون.

واتە ئەو ڕووداوو ورووژێنەرانەی کە لە قۆناغی دووەم (قۆناغی بەئاگایی‌و وریایی) پشت گوێ خراون‌و گرنگییان پێنەدراوە، ئەوا لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمبار ناکرێ‌و درك پێکردن هەڵناستێت بە لێکدانەوەو بەهێماکردنیان‌و نابن بە بەشێك لە زانیاری‌و شارەزایی لە مێشکی مرۆڤداو لەبیر دەکرێن‌و گرنگییان نامێنێ، بەڵام ئەوانەی کە گرنگییان پێدەدرێ‌و مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێ‌و لێك دەدرێنەوەو عەمبار دەکرێن، دەبن بە بەشێك لە شارەزایی‌و زانیاری مرۆڤ.

کەواتە ئەم سێ پرۆسە عەقڵییە وەك زنجیرەیەك پێکەوە گرێ دراون‌و پەیوەستن بەیەکەوەو پشت بەیەکتری دەبەستن، واتە بەهیچ شێوەیەك بەئاگایی‌و وریایی بەبێ هەست کردن ڕووناداتو بە هەمان شێوەش زانین‌و درك پێکردن بەبێ وریایی‌و بەئاگایی نابێت، لەبەر ئەوەی مێشك ناتوانێت لەگەڵ ئەو هەموو ڕووداوو ورووژێنەرانە مامەڵە بکات، بۆیە پێویستی بە وریایی (بەئاگایی) هەیە، بۆ ئەوەی هەندێك لە ورووژێنەرەکان هەڵبژێرێ‌و ئەوانی تر پشت گوێ بخات (العتوم، 2004، ص68) .

جۆرەکانی بەئاگایی (وریایی):-

نۆر جار پرسیاری ئەوە دەکرێت، ئایا هەموو پرۆسەکەو بەردەوام وریایی‌و بەئاگایی لە ژێر کۆنترۆڵی مرۆڤ خۆیدایەو بە ئیرادەو ویستی خۆیەتی؟ **بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە پێویستە ئاماژە بۆ جۆرەکانی بەئاگایی (وریایی) بکەین کە بریتین لە:-**

1) ویستە بەئاگایی هەڵبژاردەیی (الإنتباه الإرادي الإنتقائي):-

ئەم جۆرە بەئاگاییە بە ویستو ئیرادەی مرۆڤەو جەخت دەکاتە سەر یەك ورووژێنەر (مثیر)و لە نێوان دەیەها ورووژێنەری تردا هەڵیدەبژێرێو ئەوانی تر پشت گوێ دەخات. ئەم جۆرە بەئاگاییە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی روودەدات، لەبەر ئەوەی توانای عەمبار کردنو وەرگرتنی مرۆڤ لەم حاڵەتەدا سنووردارە.

لەم جۆرە بەئاگاییو وریایەدا مرۆڤ پێویستی بە وزەو توانایەکی عەقڵی زۆر هەیەو دەبێت زۆر خۆی ماندوو بکاتو زۆر لەخۆی بکات، تا بتوانێت لەسەر بەئاگاییو وریایی بەردەوام بێتو لە ورووژێنەرەکە نەپچڕێت ، چونکە لەم جۆرە بەئاگاییەدا هۆکاری دەرەکیو پچڕێنەر (التشتت) زۆرن، لە هەمان کاتدا پاڵنەرو حەزوو ئارەزووی بەردەوام بوون لەسەر ئەم جۆرە بەئاگاییە ئەوەندە زۆر نییە، چونکە ورووژێنەرو رووداوەکە لەگەڵ حەزوو ئارەزووی مرۆڤدا گونجاو نییە.

باشترین نموونەش بۆ ئەم جۆرە، بەئاگاییو وریایی قوتابییە بۆ وانەو بابەتێکی وشكو قورسو ناخۆش کە دەبێت قوتابی تواناو وزەیەکی عەقڵیو فیکری زۆر خەرج بکاتو زۆر لەخۆی بکات، تا ئاگای لەو جۆرە وانەیە بێت، هەرچەندە هەندێك جار بیرو فیکرو داڵغەی دەڕواتو ئاگای لە وانەو بابەتە ناخۆشو قورسەکە نامێنێ، بەڵام وزەو توانایەکی زۆر تەرخان دەکاتو زۆر لەخۆی دەکات، بۆ ئەوەی دووبارە بگەڕێتەوە بۆ لای وانەو بابەتەکە، منداڵ توانای لەم جۆرە بەئاگاییەی کەمەو ئەوەندە ئارامیو خۆڕاگریو توانای نییە کە زۆر لەخۆی بکات ورياو ئاگای وانەو بابەتی

وشك‌و قورس‌و ناخۆش بێت، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە دایك‌و باوك‌و مامۆستا بابەت‌و ئامۆژگاری‌و وانەکان بەشێوەیەك پێش کەش بە منداڵان بکەن کە خۆش‌و بەتام‌و سەرنج راکێش بن‌و منداڵ لێیان بێزار نەبن، بۆ ئەوەی منداڵان بتوانن وریای بن‌و لەگەڵیان بەردەوام بن‌و سوود لەو بابەت‌و باس‌و بەسەرهاتانە وەربگرن. باشترین شێوازیش، شێوازی یاری کردن‌و چیرۆك‌و حیکایەت‌و چالاکی هەمەجۆرە.

2) بەناچاری‌و نەویستە بەئاگایی (الإنتباه اللاإرادي القسري):-

ئەم جۆرە بەئاگاییە نەویستەو بەناچارییەو بە ئارەزووی مرۆڤ نییە، بەڵکو هەندێك جار جۆرە رووداوو وروورژێنەرێك خۆی بەسەر مێشك‌و بیرو فیکری مرۆڤدا دەسەپێنێت‌و ناچاری دەکات بەبێ ویست‌و ئیرادەی خۆی وریای بێت‌و گرنگی پێبدات، واتە هەندێك جار وا دەردەکەوێت کە ئەم جۆرە ئاگاداری‌و وریاییە نەستییە (لاشعوري)و بە ئارەزوو ویستی مرۆڤ نییە، نموونەی ئەم جۆرە بەئاگاییە، ئاگاداری‌و وریاییە بۆ دەنگێکی ناخۆش‌و کتوپڕو لەناکاو لە شەودا، یان ئازارێکی زۆر لە یەکێك لە ئەندامەکانی لەش، یان تەقینەوەیەکی لەناکاو، یان هاوارو گریانێکی زۆر...هتد) کە سەرجەم ئەو رووداوو وروورژێنەرانە خۆی دەسەپێنێت‌و ناچارمان دەکەن کە گرنگییان پێ بدەین‌و ئاگاداریان بین.

3) ئۆتۆماتیکی‌و هەڵبژێردراوە بەئاگایی (الإنتباه الإنتقائي التلقائي):-

ئەم جۆرە بەئاگایی‌و وریاییە ئەوەیە کە مرۆڤ بە ویست‌و ئارەزووی خۆی گرنگی بە هەندێك وروورژێنەری تایبەتی دەدات‌و ئەوانی تر پشت گوێ

دەخات، لەم جۆرە بەئاگاییەدا، تاك گرنگی بەو شتانە دەدات کە خۆی حەزی لێیەتی‌و لەگەڵ ویست‌و ئارەزووەکانیدا دەگونجێت، هەر لەبەر ئەوەشە مرۆڤ لەم جۆرە بەئاگاییەدا لە ئەو شت‌و وروورژێنەرو رووداوەی کە گرنگی پێدەدات وەڕس‌و بێزار نابێت‌و بە زەحمەتیش هۆکاری دەرەکی تر کاریگەرییان لەسەری دەبێت‌و ناتوانن بیرو بەئاگایی پچڕ پچڕ بکەن، سەرەڕای ئەوەش تاك لە ئەم جۆرە بەئاگایی‌و وریاییەدا وزەو توانای فیکری‌و عەقڵی زۆر خەرج ناکات.

نموونەش بۆ ئەم جۆرە بەئاگاییە زۆرە، لەوانە (سەیر کردنی منداڵ‌و وریایی‌و بەئاگایی بۆ ئەو فیلم‌و یاری‌و گۆرانی‌و بابەتانەی کە حەزی لێیانە، بەئاگایی قوتابی بۆ ئەو بابەت‌و شتەی کە حەزی لێیەتی، گرنگی دانی مرۆڤ بەو پیشەو بەرنامانەی کە ئارەزوویەتی...هتد).

<u>شوێنی رووداني بەئاگایی:-</u>

تا ئێستا دوو بۆچوونی سەرەکی دەربارەی شوێنی رووداني بەئاگایی هەیە، <u>بۆچوونی یەکەم</u> کە لە ئەنجامی توێژینەوەکانی ساڵەکانی پەنجاکانی سەدەی بیستەم، سەری هەڵدا لەو بڕوایەدان کە بەئاگایی لە هەستەوەرەکاندا (الحواس) روودەدەن‌و تاك ئەو وروورژێنەرو شتە هەست پێکراوانە هەڵدەبژێرێ کە گرنگییان پێدەدات‌و ئەوانەش پشت گوێ دەخات کە مەبەستی نییەو لەگەڵ ویست‌و بارودۆخەکە ناگونجێت،.

<u>بەڵام بۆچوونی دووهەم</u> کە بە بۆچوونی نوێی ساڵەکانی هەفتاکانی سەدەی بیستەم دەناسرێت، لەو بڕوایەدایە کە بەئاگایی‌و وریایی لەناو مێشك روودەدەن نەك لە هەستەوەرەکان‌و تاك جۆرێك لە ناسینەوەو شیتەڵ کردنەوە

بۆ زانیاریی و ورووژێنەرەکان دەکات، ئینجا بەئاگاییی و وریایی (ئیتر بەشێوەیەکی ویستیی و ئیرادی بێت یان بەشێوەیەکی نەستیی و لاشعوری) روودەدەن و ئەوانە هەڵدەبژێردرێ کە تاک مەبەستیەتیی و ئەوانەش پشت گوێ دەخرێن کە مەبەستی نییە، دواتر پرۆسەی زانین و درك پێکردن روودەدەن و مرۆڤ بۆ ورووژێنەرەکان وەڵامدانەوەی خۆی دەبێت و بەپێی پێویست رەفتار دەکات (العتوم، 2004، ص71).

خەسلەت و تایبەتمەندییەکانی بەئاگایی و وریایی:-

بەئاگایی وەك هەموو پرۆسە عەقڵییەکانی تر ژمارەیەك خاسیەت و مۆرکی تایبەت بەخۆی هەیە، که ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترینیانن:-

1-ویستە بەئاگایی هەڵبژاردەیی (الإنتباه الإرادی الإنتقائی))، بەشێوەیەکی تایبەتی پێویستی بە وزەو توانای عەقڵی و جەستەیی زۆر هەیە، بەتایبەتی ئەو ئەرك و کارانەی کە زەحمەت و گرانن، سەرەڕای ئەوەش ئێمە ناتوانین لە یەك کاتدا دوو کارو چالاکی بیرکاری بە یەکەوە بە ئەنجام بگەیەنین، لەبەر ئەوەی پێویستییان بە وزەو توانای عەقڵی بەرزو زۆر هەیە، هەر ئەوەشە وامان لێدەکات کە دوای بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکییەکی عەقڵی زەحمەت، هەست بە ماندوو بوون و هیلاکی بکەین، لەبەر ئەوەی بۆ بەئاکام گەیاندنی ئەو چالاکییە عەقڵییە زەحمەتە بڕێکی زۆر وزەو توانای عەقڵی خەرج دەکرێت.

2- وزەو توانا عەقڵی و جەستەییەکانی مرۆڤ دیاری کراون، لەبەر ئەوە ناچارکردنی تاك بۆ وریایی و بەئاگایی بۆ ئەو ورووژێنەرو بابەتانەی کە حەزی لێیان نییە، یان وشك و قورس و نائاساین ئەوا دەبێتە هۆی بەفیڕۆدان و لەدەست دانی بڕێکی زۆر لە ئەو وزەو توانا عەقڵی و جەستەییانە.

3-هەر هەستەوەرەو کەناڵی تایبەت بە خۆی هەیە، لەبەر ئەوە تاك دەتوانێت لە یەك کاتدا لە رێگەی هەستەوەرێك یان زیاترەوە، وریاو بەئاگابێت بۆ ورووژێنەرو رووداوە جیا جیاکان، نموونەو بەڵگەی زیندووش ئەوەیە کە مرۆڤ دەتوانێت ماشێن لێبخوڕێ و لەهەمان کاتیشدا قسە لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە تەنیشتیەوە دانیشتووە بکات و ئاگاداری رێگاو بان و رووداوەکانی چوار

دەوری بێت، لەبەر ئەوەی هەر یەكێك لەو كارو چالاكییانە كەناڵی تایبەت بە خۆی هەیەو جیاوازە لە ئەوانی تر، سەرەڕای ئەوەش هەندێك رەفتارو چالاكی لە ئەنجامی زۆر دووبارە بوونەوەیان بوون بە كارێكی ئۆتۆماتیكیو نەویست (لاإرادي) وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێلو پێویستی زۆری بە وریاییو بەئاگایی نییە، هەر لەبەر ئەوەیە كە (گاردنەر)ی زانا لەو بڕوایەدایە كە مێشك توانای شیتەڵ كردنەوەو تێگەیشتنو لێكدانەوەی بڕێكی زۆر لە وروژێنەرەكانی هەیە، بە مەرجێك لە كەناڵی هەستی جۆراو جۆرو هاوتەریبەوە پێی بگات (العتوم، 2004، ص74).

4-مرۆڤ ناتوانێت لە یەك كاتدا زیاتر لە زانیارییەك لە هەمان كەناڵی هەستی بگوێزێتەوە، واتە ناتوانین لە یەك كاتدا گوێ بیستی دوو وروژێنەری جیاواز ببینو ئاگاو وریاییمان بۆیان هەبێتو بیان گەیەنینە مێشك، بەڵكو گوێو وریایی تەنها بۆ یەك رووداوو وروژێنەری بیستن دەبێت. كەواتە قوتابی ناتوانێت لە یەك كاتدا گوێ بیستی وانەو ئامۆژگاری مامۆستاكەی بێتو لە هەمان كاتیشدا قسە لەگەڵ هاوڕێیەكەی تەنیشتی بكاتو لە هەردووكیشیان بگات.

5- لە توانای تاكدا هەیە كە لە رێگەی بەئاگایی دابەشكراو (الانتباه الموزع) وریاو ئاگاداری دوو كارو چالاكی جیاواز بێت، ئەویش لە رێگەی دابەش كردنی بە ئاگایی بۆ چەند قۆناغو وچانێك، واتە یەكەم جار ئاگادارو وریای كارو چالاكی یەكەم بێت، دواتر ئاگادارو وریای چالاكی دووهەم بێت ئینجا بگەڕێتەوە بۆ كارو چالاكی یەكەم دوای ماوەیەك بۆ چالاكی دووهەم، بەم شێوەیە بەردەوام بێت، بەڵام ئەم جۆرە بەئاگاییو وریاییە ماندوو بوونو تواناو وزەیەكی زۆر خەرج دەكات، نموونەش بۆ ئەم جۆرە بەئاگاییو وریاییە، ئەوەیە كە مرۆڤ بیەوێت لە هەمان كاتدا بخوێنێتەوەو جار جارێكیش سەیری تەلەڤزیۆن بكاتو هاوسەنگی لە نێوانیان راگرێت.

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە

کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکیو ناوەکی، کاریگەری خۆیان لەسەر پرۆسەی بەئاگاییو وریایی هەیەو بۆ ئەوەی پرۆسەکە سەرکەوتوو بێتو ئامانجەکانی خۆی بپێکێ، دەبێت ئاگاداریان بین، لە **گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

(أ) هۆکارە دەرەکییەکان:-

کە بریتین لەو هۆکارانەی کە پەیوەندن بە سروشتو جۆری ئەو وروووژێنەرو رووداوەی کە دەمانەوێت ئاگاداری بین، کە ئەمانەن:

1-توندی وروووژێنەرەکە (شدة المثير):-

ئەو وروووژێنەرو رووداوانەی کە بەهێزن لەلایەنی (رەنگ یان بۆن یان دەنگ یان رووناکی یان جووڵە) زیاتر خۆیان دەسەپێننو ناچارمان دەکەن کە ئاگادارو وریاو بەئاگا بین بۆیان، بەڵام ئەگەر لەو لایەنانەی سەرەوە (واتە رەنگو دەنگو رووناکیو جووڵە) لاوازو کەم بن، ئەوا کەمتر وریایمان بۆیان دەبێت. لەبەر ئەوە ئەگەر ویستمان سەرنجو وریایی خەڵکی بۆ لای شتێك یان رووداوێك راکێشین، ئەوا دەبێت رەچاوی بەهێزیو توندی بکەین.

2-تازەو نوێیی وروووژێنەرەکە:-

لە ئەنجامی توێژینەوەو سەرنج دانی رووداوەکانی ژیانەوە دەرکەوتووە کە ئەو رووداوو شتو وروووژێنەرانەی تازەو نوێو نائاساییو سەرنج راکێشن، زیاتر لە وروووژێنەرو رووداوەکانی تر سەرنجی مرۆڤ بۆ لای خۆیان رادەکێشنو تاك بەئاگاو وریا دەبێت بۆیان. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە مامۆستا

بەردەوام شێوازو نموونەو ڕێگای نوێ‌و سەرنج ڕاکێش بەکار بهێنێ‌و خوو و دەق بەیەك جۆر ڕێگاو شێوازەوە نەگرێت، بۆ ئەوەی وریایی‌و بەئاگایی سەرنجی قوتابیان بۆ لای خۆی رابکێشێ‌و نەهێڵێت دالغە لێبدەن‌و ئاگایان لەوانەو قسەکانی نەبێت.

3- گۆڕانی وروژێنەرەکە:-

بەردەوام مرۆڤ ئاگادارو وریای شت‌و وروژێنەرە گۆڕاوو جووڵاوەکان دەبێت‌و کەمتر سەرنجی وروژێنەرە نەگۆڕو وەستاوەکان دەدات، واتە ئەو گڵۆپانەی کە لەسەر تابلۆی دوکان‌و چێشتخانەکان‌و بەردەوام دادەگیرسێن‌و دەکوژێنەوە، زیاتر بەئاگایی‌و سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان رادەکێشن، لە ئەو گڵۆپانەی کە بەردەوام داگیرساون یان کوژاونەتەوە. هەروەها ئەو مامۆستاو گوتاربێژەش کە بەردەوام گۆڕانکاری لە رەزم‌و نەزمی (إيقاع) قسەکانیدا دەکات، واتە بەرزو نزم‌و بە تۆنی جۆراو جۆر قسە دەکات، زیاتر سەرنجی بەرامبەر بۆ لای خۆی رادەکێشێت‌و گوێگرو بینەر بۆ قسەکانیان بەئاگاو وریا دەبن، ئەگەر بەراورد بکرێت بەو مامۆستاو گوتاربێژەی کە بە یەك شێوەی نەگۆڕ قسە دەکات‌و بابەتەکەی پێشکەش دەکات.

4-دووبارە بوونەوەی وروژێنەر:-

ئەو ڕووداوو وروژێنەرانەی کە دووبارە دەبنەوە زیاتر مرۆڤ بەئاگاو وریا دەبێت بۆیان، لە ئەو ڕووداوو وروژێنەرانەی کە یەك جار ڕوودەدەن، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك یەك جار هاوار بکات‌و داوای یارمەتی‌و فریاکەوتن بکات ئەوا سەرنجی خەڵکی کەمتر رادەکێشێت لەو کەسەی کە چەند جار هاوارو داواکەی دووبارە دەکاتەوە، هەروەها پڕۆپاگەندەو ڕێکلامی دووبارەو دووبارەبوو و جۆراوجۆر زیاتر خۆی دەسەپێنێت‌و سەرنجی بینەرو گوێگرو خوێنەر بۆ لای خۆی رادەکێشێت (الجسمانی، 1984، ص164).

(ب) هۆکارە ناوخۆییەکان:-

سەرەڕای ئەو هۆکارانەی سەرەوە، کۆمەڵێك هۆکاری ناوەوەو خودی هەن، کە تایبەتن بە خودو کەسایەتیو باری دەروونی ئەو کەسەی وریاو ئاگاداری وورووژێنەرەکان دەبێت، کە **گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن**:-

1-گرنگیو حەزو ئارەزوو و بەهاکان:-

ئەم هۆکارانە گرنگی خۆیان لەسەر بەئاگایی تاك هەیە، واتە مرۆڤ زیاتر گرنگی بەو وورووژێنەرو شتانە دەدات کە حەزی لێیانەو لەگەڵ بەهاو خەوو خەیاڵو ئاواتەکانی دەگونجێن، بۆ نموونە قوتابی زۆر بەئاگاو وریایە بۆ ئەو وانەو بابەتانەی کە حەزی لێیەتیو لەگەڵ بەهاو گرنگیدانەکانیدا دەگونجێنو لەو وانەو بابەتانە دوور دەکەوێتەوە کە هەست بە گرنگییان ناکاتو لەگەڵ حەزو ئارەزوو و بەهاکانیدا ناگونجێن، هەروەها منداڵ زیاتر گرنگی بەو بەرنامانە دەدات کە حەزی لێیانەو زۆر بەئاگا دەبێت بۆیانو بە زەحمەت لێیان دوور دەکەوێتەوە.

2-باری دەروونیو جەستەیی:-

کاتێك مرۆڤ لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژیو بێزارو دڵتەنگ دەبێت کەمتر بەئاگاو وریا دەبێت بۆ وورووژێنەرو ڕووداوەکانی دەوروبەری، هەروەها ئەگەر تاك برسیو تینوو بێت، ئەوا کەمتر دەتوانێت کە ئاگادارو وریای قسەی کەسانی بەرامبەری بێت، یان لەسەر خوێندنەوەو کارکردن بەردەوام بێتو ئاگاداری چالاکییەکانی بێت.

3-ئاستی پاڵنەری تاك:-

تا تاك پاڵنەری بۆ فێربوونی بابەتێك هەبێت، ئەوەندە وریاو بەئاگا دەبێت بۆ ئەو بابەتە، بەڵام ئەگەر پاڵنەرو ئارەزووی بۆی نەبوو، ئەوا كەمتر گرنگی پێ دەدات و وریایی بۆی دەبێت. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە پاڵنەر لەلای قوتابی بەرامبەر خوێندن دروست بكرێت، بۆ ئەوەی ببێت بە بناغە بۆ گرنگی پێدان و وریایی و بەئاگایی بۆ خوێندن و خۆئامادەكردن و بەردەوام بوون لەسەری.

4- خەسڵەتەكانی كەسایەتی:-

وەكو دەركەوتووە، پەیوەندی لە نێوان خەسڵەت و مۆركەكانی كەسایەتی لەلایەك و توانای بەئاگایی و وریایی لەلایەكی تر هەیە. دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە كەسی كراوەو كۆمەڵایەتی و دڵنیاو زیرەك ، خاوەنی كەسایەتی لە جۆری (B) زیاتر توانای وریایی و بەئاگایی لە كەسی گۆشەگیرو دڵەڕاوكێ و بیركۆڵ و خاوەنی كەسایەتی لە جۆری (A) هەیە (العتوم، 2004، ص79).

پەیوەندی نێوان بەئاگایی و فێربوون:-

پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان بەئاگایی و فێربووندا هەیەو زۆر زەحمەتە فێربوون بەبێ وریایی و بەئاگایی روویدات، لەبەر ئەوەی درک پێکردن و زانین بەبێ وریایی و ئاگایی روونادات، ئینجا ئەگەر زانین و درک پێکردنیش روو نەدات، ئەوا بەهیچ شێوەیەك فێربوون روونادات، هەر لەبەر ئەوەشە بەردەوام ئەو قوتابیانەی کە توانای وریایی و بەئاگاییان لاوازە، لە قوتابخانە دەرناچن و رووبەرووی زۆر گیروگرفت دەبنەوەو سوود لە مامۆستاو وانەکانی قوتابخانە وەرناگرن. لەلایەکی تریشەوە ئەو جۆرە قوتابیانە دەبن بە بەربەست و رێگر لە بەردەم مامۆستاو فێربوونی قوتابیەکانی تر.

زۆر جار پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان لاوازی و گرفتی وریایی و نەبوونی بەئاگایی و شلەژانی جوولەو زۆر هەڵبەزو دابەز کردندا هەیە، لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو منداڵانەی زۆر دەجووڵێن و لە شوێنێك ئۆقرە ناگرن، کێشەی وریاییان هەیەو ناتوانن ئاگاداری قسەو رێنماییەکانی دایك و باوك و مامۆستاکانیان بن و کێشەو گرفتی زۆر دروست دەکەن و بەردەوام لە خوێندن دوادەکەون. زۆربەی ئەو منداڵانەی کە زۆر دەجووڵێن و کێشەی وریایی و بەئاگاییان هەیە خاوەنی کۆمەڵێك خاسیەت و سیفاتی تایبەتن و دەتوانین لە رێگایانەوە بیان ناسینەوە، ئینجا ئەگەر هەشت خاسیەت لەم خاسیەتانەی لای خوارەوە بۆ ماوەی بەلایەنی کەمەوە شەش مانگ لەلای هەر منداڵێك هەبوون، ئەوا دەتوانین بڵێین ئەو منداڵە تووشی شلەژان و گرفتی زۆر جووڵەکردن و کەم وریایی و بێ ئاگایی بووەو پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە، خاسیەتەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-زۆر بە زەحمەت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، دەتوانێت لەسەر کورسیەکەی خۆی دابنیشێت.

2-بە ئاسانی وریایی و بەئاگایی لەدەست دەدات و زوو زوو دالغە لێدەدات.

3-توانای نۆرە گرتنی نییەو بەئاسانی پێشێلی یاسای یاری کردن دەکات.

4-پێش ئەوەی بە تەواوی گوێی لە پرسیارەکان بێت، یەکسەر وەڵام دەداتەوە.

5-ناتوانێت و بەلایەوە زەحمەتە بەپێی ڕێنمایی و ئامۆژگاییەکان هەڵسوکەوت بکات.

6-پێش ئەوەی کارێك تەواو بکات، یەکسەر وازی لێدەهێنێ و دەست بە کارو چالاکییەکی تر دەکات.

7-ناتوانێت و زۆر زەحمەتە بەلایەوە کە بە هێمنی و لەسەرخۆیی یاری بکات.

8-زۆر قسە دەکات و چەنەبازە.

9-بە زەحمەت گوێ لە کەسانی تر دەگرێ و زوو زوو بیرو بۆچوونی دەڕوات و دالغە لێدەدات.

10-بە ئاسانی کەل و پەل و پێداویستییەکانی خوێندن و یاریکردن ون دەکات.

11-لە شوێنی خۆی زۆر دەجووڵێ و ئەم لاو ئەو لا دەکات.

12-لە کاتی کارو چالاکیدا شان و مل و باڵی زۆر دەجووڵێنێ. (العتوم، 2004، ص89-90).

بۆچی داڵغە لێدەدرێت و هەندێک جار مرۆڤ بیرو فکری پەرتەوازە دەبێت؟:-

هەندێک کەس بەردەوام گازاندەیانەو گلەیی دەکەن و دەڵێن لە کاتی ئیش و کارو چالاکییەکانی رۆژانەماندا، داڵغە لێدەدەین و بیرو بەئاگایی و وریایمان پەرتەوازە دەبن و ئاگامان لە کارو چالاکییەکانمان نابێت، بێگومان هیچ کەس لەخۆیەوەو بەبێ هۆ بیرو وریایی پەرتەوازە نابێت و داڵغە لێنادات، بەڵکو کۆمەڵێک فاکتەری سروشتی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەیی هەن و دەبنە هۆی ئەو پەرتەوازەبوونەی بیرو بەئاگایی، کە دەتوانین لەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆیان بکەینەوە.

1-هۆکارە جەستەییەکان:-

زۆر جار ماندوو بوون و هیلاکی و نەخەوتن و تێک چوونی کاتی ژەمەکانی خواردن و بەدخۆراکی و تێکچوونی دەرهاوێشتەکانی کوێرە گلاندەکان دەبنە هۆی بێ ئاگایی و پەرتەوازە بوونی بیرو وریایی، لەبەر ئەوەی ئەو هۆکارانە دەبنە هۆی کەم بوونەوەی بەرگری لەش و لاواز بوونی توانای جەخت کردن و گرنگی دان بە رووداوو رووژێنەرەکانی چواردەورو پەرتەوازە بوونی وریایی و بەئاگایی. ئینجا نەهێشتن و کەم کردنەوەی کاریگەری ئەو هۆکارانەی سەرەوە دەبنە هۆی بەهێزکردنی وریایی و بەئاگایی و دوور کەوتنەوە لە داڵغە لێدان.

2-هۆکارە دەروونییەکان:-

هەندێک جاریش پەرتەوازە بوونی بیرو وریایی و داڵغە لێدان بۆ هۆکارە دەروونییەکانی وەك (حەز نەکردنی قوتابی لە خوێندن و گرنگی پێنەدانی یان .ەرقاڵ بوونی بە هەندێک چالاکی تر کە حەزی لێیەتی و لە خەیاڵدا تێریان .ەکات یان ئەو جۆرە کەسانە هەست بە کەمی دەکەن و بڕوایان بە خۆیان نییە و

بەردەوام لە خەوو خەیاڵدا دەژینو لە واقیع رادەکەن یان هەست بە گوناه و شەرم دەکەنو خۆیان بە زۆرلێکراو دەزانن) کە سەرجەم ئەو هۆکارە دەروونیانە دەبن بە بەربەستو رێگر لە بەردەم وریایی و بەئاگایی ئەو جۆرە کەسانە.

3-هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان:-

زۆر جاریش هۆکارە کۆمەڵایەتییەکانی وەك (گیروگرفتو ململانێی چارەسەر نەکراوو هەڵواسراوو کێشەی بەردەوام لەگەڵ دایكو باوك، ئیفلاسیو گرفتی ئابووری، کێشەو لێك ترازانو تێك چوونی شیرازەی خێزان) دەبن بە هۆکاری پەرتەوازە بوونی بیرو وریاییو داڵغە لێدانو راکردن لە واقیعو ژیان لە خەوو خەیاڵ.

4-هۆکارە فیزیکییەکان:-

هەندێك جار هۆکارە فیزیقیەکانی وەك (تاریکی یان نەبوونی رووناکی پێویست لەناو پۆل یان گەرماو سەرمای زیاد لە پێویست، دەنگە دەنگو هاتو هاوار) بەرپرسیارن لە پچڕانو پەرتەوازە بوونی بیرو وریاییو بەئاگایی مرۆڤو داڵغە لێدانو راکردن لەو بارودۆخە نالەبارو دژوارە (راجح، 1985، ص196-198).

بەشی هەشتەم

ئاستی زانین و درك پێکردن

زانین و درك پێکردن ئاوەژووی راستییەکان ناکاتەوە

درك پێکردن توانستێکی مەعریفی هەمەلایەنەیە

کاریگەری ژینگە لەسەر زانین و درك پێکردن

نەگۆڕی رەنگ

نەگۆڕی شێوەو بارستایی

شێوەو پاشینەی

درك پێکردنی جوولە

درك پێکردن و زانینی سەروو هەستی

ئاستی زانین و درک پێکردن

سەرجەم بوونەوەرەکان جیهانی تایبەت بە خۆیان هەیەو جیاوازییەکی زۆر لە هەستەوەرو توانای درک پێکردنیاندا هەیە، واتە جۆرەها بوونەوەر لە یەک ژینگەدا دەژین، بەڵام جۆرەها لێکدانەوەو درک پێکردنی تایبەت بە خۆیان هەیەو هەستو زانینەکان لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکی تر دەگۆڕێ، بۆ نموونە توانای بینینی چاوی هەڵۆ دوو ئەوەندەو نیوی توانای بینینی چاوی مرۆڤە، واتە ئەگەر مرۆڤ شتێك لە دووری (20) بیست مەتر ببینێ، ئەوا هەڵۆ دەتوانێت ئەو شتە لە دووری (50) پەنجا مەتر ببینێ، هەر لەبەر ئەوەشە کە هەڵۆ لە بەرزی (60) شەست پێوە، توانای بینینی مێرووی لەسەر زەوی هەیەو بۆ خواردنی خۆی راوی دەکات.

لەلایەکی تریشەوە، سەگ توانای بۆن کردنی زۆر بەهێزەو دەتوانێت لە رێگەی لووتیەوە، جەستەو تەرمی کەسانی ژێر زەوی‌و خانوو و تەلاری داڕووخاو دیاری بکاتو شوێنی دزە پێکردنی غازو گازی ژەهراوی بدۆزێتەوە، سەرەڕای دۆزینەوەی ماددەی هۆشبەرەکان، کە سەرجەم ئەوانە بۆ ئێمەی مرۆڤ کارێکی دژوارەو زەحمەتە، لەبەر ئەوەی توانای بۆن کردنی ئێمە لەو ئاستەدا نییەو وەك هی سەگ بەهێز نییە.

ئەم جیاوازییەش لە نێوان بوونەوەرەکاندا خێرو بەرەکەتە بۆ هەموو لایەك، چونکە ئەگەر هەموو بوونەوەرەکان بە یەك شێوەو لە یەك ئاستدا هەستیان بە وورووژێنەرەکانی چواردەورو ژینگە بکردایە، ئەوا ململانێ‌و کێ بڕکێیەکی زۆر ترسناك‌و بەڤە لە نێوانیاندا دروست دەبوو، دواتر ژیان زۆر زەحمەت‌و دژوار دەبوو، بەڵام لەبەر ئەوەی جیاوازییەکی زۆر لە نێوان

بوونەوەرەكاندا هەیەو هەر یەكەیان بەشێوەی تایبەتی خۆی هەستیان پێدەكاتو وەڵامدانەوەی خۆی هەیە، بۆیە دابەش كردنی ژینگەی سروشتی لە نێوانیاندا كارێكی سروشتی خۆی وەرگرتووەو دەتوانن بە ئاشتییانە تیایدا بژینو گونجاوە بۆ هەموو لایەك.

ئەم جیاوازییە تەنها لە نێوان بوونەوەرەكاندا (ئاژەڵ، مرۆڤ، مێروو) نییە، بەڵكو لە نێوان یەك جۆریشدا (مرۆڤ) یان (ئاژەڵدا) هەیە، بۆ نموونە ئێمەی مرۆڤ هەموومان وەك یەك هەست بە بۆنو ڕووناكیو ڕەنگو سەرماو گەرماو دەنگو تامو چێژ ناكەین، بەڵكو جیاوازی زۆر لە نێوانماندا هەیە، چونكە هەندێكمان توانای بینینمان بەهێزە، كەچی هەندێكی ترمان توانای بیستنمان زیاترە، سەرەڕای ئەوەش هەستو درك پێكردنمان لە حاڵەتێكەوە بۆ حاڵەتێكی تر دەگۆڕێ، واتە كاتێك مرۆڤ لە حاڵەتی ترسو تووڕەبوون یان بارێكی دەروونی ئاڵۆزدا بێت، ئەوا هەستو زانینو درك پێكردنی بە جۆرێك دەبێت، كە جیاوازە لەو كاتەی لە بارێكی دەروونی ئاساییدا دەبێت، هەروەها دووگیانیو پیریو نەخۆشیو پێشبینیو پاڵنەرو حەزو ئارەزووەكانیش كاریگەری خۆیان لەسەر هەستو درك پێكردن هەیە.

زانینو درك پێكردن ئاوەژووی ڕاستییەكان ناكاتەوە:-

لەوانەیە هەندێك كەس لەو بڕوایەدا بن، كە هەستەوەرەكان ڕاستییەكان وەردەگرنو وەك ئاوێنە ئاوەژووی دەكەن، ڕاستە هەستەوەرەكان دەروازەو پەنجەرەنو لە ڕێگایانەوە ڕووداوو گۆڕانكارییەكانی جیهانی دەرەوەو جیهانی ناوەوە هەست پێدەكەینو دواتر لێیان تێدەگەین، **بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نییە، كە ڕاستییەكان وەك خۆیان دەگوێزنەوە یان درك بە هەموویان دەكەن، بەڵكو زۆر جار:**

1- **<u>هەستەوەرەکان دەکەونە هەڵەوە یان توانای هەست پێکردنی ورووژێنەرو گۆڕانکارییەکانیان نییە</u>**، بۆ نموونە ئێمە ناتوانین وەك شەمشەمە کوێرە گوێبیستی ئەو دەنگانە بین کە چینەکانیان (طبقات) بەرزە، هەروەها ناتوانین وەك سەگ هەست بە بۆنی عەرەقی نەعلو پێڵاوی بۆگەن بکەین، سەرەڕای ئەوەش کاریگەری وزە موگناتیسیو کارەباییەکان لەسەر مرۆڤ بەو شێوەیە نییە وەك کاریگەری لەسەر هەندێك مێروو ماسیو باڵندە هەیە.

2- **<u>هەندێك جار مرۆڤ درك بە ورووژێنەر دەکات کە لە واقیعدا بوونیان نییە</u>**، بۆ نموونە کاتێك لە رێگەی تەزووی کارەباوە، بەشێوەیەکی راستەوخۆ مێشك دەورووژێندرێ، ئەوا مرۆڤ هەندێك شت دەبینێ، یان گوێبیستی هەندێك دەنگ دەبێت، کە لە واقیعی ئەو کەسەدا نییە، هەروەها نەخۆشیو ماندووبوونو بێزاریو داوو دەرمان کاریگەری خۆیان لەسەر دروست کردنی هەندێك ورووژێنەرو بینراوو دەنگو بۆنی ناواقیعی هەیە، سەرەڕای ئەوەش بونیادو سروشتی پێکهاتەی مێشكو سیستەمی هەست پێکردنی مرۆڤ بە جۆرێکە یارمەتی دەدات، کە کۆمەڵێك وێنەی خێرای نەگۆڕو نەجووڵاو بۆ وێنەی جووڵاو بگۆڕێ.

ئەمەش زۆر بە ئاسانی لە فیلمی سینەمایی هەستی پێدەکەین، راستییەکە ئەوەیە کە لە سینەمادا شتێك نییە ناوی جووڵە بێت، بەڵکو فیلمی سینەمایی بریتییە لە ژمارەیەك لە وێنەی جیا جیا، بەڵام کاتێك بە دوای یەکداو بە خێرایی پیشان دەدرێن، مرۆڤ وا هەست دەکات کە دەجووڵێت، هەروەها گڵۆپی تابلۆو دوکانو بازاڕەکانیش هەر بەو شێوەیەنو گڵۆپەکان بە شێوەیەك دانراون کە یەکێکیان هەڵدەبێتو ئەوەی تەنیشتی دەکوژێتەوە، دواتر کوژاوەکە دادەگیرسێو داگیرساوەکەش دەکوژێتەوە، ئیتر بەم شێوەیە بەردەوام ژمارەیەك لە گڵۆپەکان دەکوژێنەوەو ژمارەیەکی تر دادەگیرسێو ئەو

کەسەی سەیری دەکات، وا هەست دەکات کە کارەباو وزەکە دەجوولێ و لە حاڵەتێکی گۆڕاودایە، کەچی لە راستیدا شتێك نییە ناوی جووڵە بێت، بەڵکو جۆرێکە لە هەڵخەڵەتاندنی بینینی (الخداع البصری).

3-وەك لە پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد، درك پێکردنی مرۆڤ پشت بە پێشبینی کردن و پاڵنەرو حەزوو ئارەزوو و شارەزاییی و زانیاری پێشووتر دەبەستێ و سەرجەم ئەوانە توانای شێواندن و گۆڕینی هەستەکانیان هەیە.

لە ئەنجامی ئەو سێ فاکتەرەی سەرەوە، بەردەوام مرۆڤ ناتوانێت لە رێگەی هەستەوەرەکانیەوە، راستییەکان و جیهانی دەرەوەو ناوەوە وەك خۆی درك پێبکات.

درك پێکردن توانستێکی مەعریفی هەمەلایەنەیە:-

کۆمەڵێك توانستی عەقڵی جیا جیا بەشداری لە پرۆسەی زانین و درك پێکردندا دەکەن، لە پێشەوەی هەمووشیان (وریاییە) (الإنتباه)، واتە یەکەم جار مرۆڤ وریای وروژێنەرەکان دەبێت و جەخت دەکاتە سەریان.

بۆ نموونە رۆژانە رووبەڕووی هەزارەها دەنگ و وێنەو بۆن و شتی تر دەبینەوەو مرۆڤ وەك کامێرا وێنەی هەموویان ناگرێ، بەڵکو ئاگادارو وریای چەند دەنگ یان وێنەو بۆنێك دەبێت و دواتر گرنگی بە ژمارەیەکی زۆر کەمیان دەدات و هەوڵی هەست پێکردنیان دەدات، چونکە مرۆڤ توانای عەمبارکردنی هەموو وروژێنەرەکانی چواردەوری نییەو سوودیشیان لێ وەرناگرێ، لەبەر

ئەوە لە ڕێگەی وریاییەوە هەندێکیان هەڵدەبژێرێ، کەواتە وریایی وەك فلتەر وایەو شتە زیادەکان دەپاڵێوێ‌و ناهێڵێت بچێتە ناو کۆئەندامی یادکردنەوەوە .

هەروەها هۆش (وەعی)یش کاریگەری خۆی لەسەر درك پێکردن هەیە، بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ لە بارێکی دەروونی خۆشدا بێت‌و هەست بە خۆشی‌و کامەرانی بکات ئەوا وا هەست دەکات کە هەموو دیمەن‌و بینراوەکان خۆش‌و جوان‌و دڵگیرن‌و لە هەمان کاتیشدا، وا هەست دەکات کە هەموو کەس وەك ئەو دڵخۆش‌و کامەرانن، بەڵام ئەگەر غەمبارو دڵگیر بوو، وا هەست دەکات کە هەموو کەس وەك ئەو غەمبارو دڵگیرن، سەرەڕای ئەوەش زۆر بە ڕەشبینی‌و غەمباری دیمەن‌و ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە هەست پێدەکات.

هەروەها یادکردنەوەش بەشداری لە پرۆسەی زانین‌و درك پێکردندا دەکات، چونکە زانین‌و درك پێکردن بریتییە لە پرۆسەی ڕاڤەکردن‌و لێکدانەوەی وروژێنەرەکان، ئینجا ئەگەر مرۆڤ زانیاری‌و شارەزایی پێشووتری لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا، دەربارەی ئەو وروژێنەرانە نەبێت، ئەوا ناتوانێت لێیان تێبگات‌و هەستەکان نابن بە درك پێکردن.

لەلایەکی تریشەوە زمان بەشداری لە پرۆسەی زانین‌و درك پێکردندا دەکات‌و بەپێی جۆرو شێوازی قسەکردن‌و زمان، هەست‌و زانینەکانیش دەگۆڕێن. واتە مانای وشەو زاراوەکان لە نەتەوەو گەل‌و ناوچەو چین‌و توێژێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ، ئەم گۆڕانی مانایەش دەبێتە هۆی گۆڕین‌و دروست کردنی جیاوازی لە هەست‌و درك پێکردندا.

کاریگەری ژینگە لەسەر زانین و درک پێکردن

وەك دەرکەوتووە، زانین و درك پێکردنی شێوە بینراوەکان و قووڵایی، هەر لە دوای لەدایك بوونەوە هەیەو بنەمای بۆماوەیی خۆی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، کۆئەندامی زانین و درك پێکردن لە کاتی لەدایك بووندا، بە تەواوی گەشەی نەکردووە، بەڵکو پێویستی بە ماوەیەك هەیە، بۆ ئەوەی بە تەواوی گەشە بکات و بتوانێت مامەڵەی پێویست لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە زانیاری بکات، **کۆمەڵێك فاکتەری ژینگەیی، کاریگەری خۆیان لەسەر پرۆسەی درك پێکردن هەیە، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

1- زانیاری و شارەزایی هەستی –جووڵەیی (الخبرات الحسیة – الحرکیة):-

لە سەرەتای ژیان، بۆ ئەوەی توانستی درك پێکردن گەشە بکات ئەوا دەبێت، ژینگەی منداڵ دەوڵەمەند بێت و پڕ بێت لە وروژێنەرەکان، تاوەکو هەستەوەرەکانی بە تەواوی گەشە بکەن، بەڵام ئەگەر منداڵ لە ژینگەو بارودۆخێکی هەژاردا ژیاو وروژێنەرەکانی وەك (دەنگەکان، ڕووناکییەکان، بۆنەکان، کەل و پەل و یاری پێویستی...هتد) زۆر کەم بوو، ئەوا منداڵ زەرەرو زیانێکی زۆری لێدەکەوێت و توانستە عەقڵییەکانی بەشێوەیەکی گشتی و توانستی درك پێکردنی بەشێوەیەکی تایبەتی وەك پێویست گەشە ناکەن.

2- ڕووناکی:-

ڕووناکی یەکێکە لە گرنگترین هۆکارە ژینگەییەکان، کە ڕۆڵی خۆی لە گەشە کردنی توانستی بینیندا هەیە، دەرئەنجامی توێژینەوەیەکی (ئۆستن ڕایزن)ی زانا ئەو ڕاستییەی سەلماند، لە ساڵی (1940) ڕایزن و هاوەڵەکانی

دوو بێچووە مەیموونی تازە لەدایك بوویان بۆ ماوەی (16) شانزە مانگ لە تاریكیدا پەروەردە كرد، دوای ئەو ماوەیە، كە ئەو دوو بێچووە مەیموونە لە تاریكی دەرهێنران، توانای بینینیان نەبوو، سەرەڕای ئەوەش هیچ وەڵامدانەوەیەكیان بۆ شووشە شیرو كەڵو پەلی یاری كردن نەبوو، تەنها لەو كاتانەدا نەبێت كە شتەكان بەر لەشیان دەكەوت.

واتە توانای بینینی شتەكانیان نەبوو، بەڵكو لە رێگەی بەرلەش كەوتنەوە هەستیان بە شتەكان دەكرد، ئەوەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە لە سەرەتای ژیانیان بۆ ماوەیەكی زۆر لە رووناكی بێبەش بووبوون، دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كە بەكارنەهێنانی چاو بۆ ماوەیەكی زۆرو بێبەش بوون لە رووناكی، دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژمارەیەكی زۆر لە دەمارە خانەكانی تۆڕی چاوو تووش بوون بە نابینایی، هەرچەندە هەندێك جار فێربوون‌و راهێنان دەبنە هۆی قەرەبوو كردنەوەی هەندێك لایەنی توانای بینین (دافیدوف، 1983، ص275).

وەك دەركەوتووە بێبەش بوون لە رووناكی‌و كاریگەری پەیوەستە بە كۆمەڵێك فاكتەرەوە، لەوانە (جۆری ئاژەڵەكە، جۆرو كاتی بێبەش بوونەكە، بەكارهێنانی یەك چاو یان هەردووكیان) هەروەها ئەگەر بێبەش بوونەكە بۆ ماوەیەكی كەم بێت، زیانی زۆری بۆ بینین نابێت، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر ئاژەڵ چاوی بە تەواوی گەشەی كرد بوو، ئینجا تووشی بێبەش بوون بوو لە رووناكی، ئەوا ئەو كاتە زیانی بۆ ئاژەڵ‌و توانای بینینی نابێت.

3- بیرو باوەرو پێشبینیەکانمان:-

مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییە نەك مەنتیقی، واتە درك بە ئەو شتانە زیاتر دەکەین کە لەگەڵ حەزوو ئارەزوو و بیرو باوەڕەکانماندا دەگونجێن و ئەو شتانە بەلامانەوە جوانە کە حەزی لێدەکەین و نزیکن لێمانەوەو بە دەگمەن هەست و درك بە کەم و کورتی ئازیزان و خۆشەویستانمان دەکەین، لەلایەکی تریشەوە ئەو شتانەی کە شانازییان پێوە دەکەین، ئەوا زیاد لە بارستایی و بەهای خۆی گەورەیان دەکەین، بەڵام ئەو شتانەی کە رقمان لێیانە، ئەوا زیاتر لە بەهاو بارستایی خۆی بچووکی دەکەینەوە.

4- کەلتوورو رۆشنبیری:-

ژینگەی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیری کاریگەری خۆیان لەسەر درك پێکردنی مرۆڤ هەیە، واتە درك پێکردن و لێکدانەوەی ئەو شتانەی کە لە ژینگەی تاکدا نین، کارێکی زەحمەت و دژوارە، لەبەر ئەوەی زانیاری و شارەزایی کۆن لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا نین و تاك ناتوانێت لێکدانەوەی پێویست بۆ ئەو جۆرە رووداوو دیاردە نوێیانە بکات، سەرەڕای ئەوەش ئاستی رۆشنبیری و کۆمەڵایەتی رەنگدانەوەی خۆیان لەسەر جۆری درك پێکردنی تاك هەیە.

نەگۆڕی رەنگ (ثبات اللون)

هەرچەندە رەنگی شتەكانی چواردەورمان لە واقیعدا بەپێی حاڵەتو رووناكیو سێبەر، گۆڕانكاری بەسەردا دێت، بەڵام زۆر جار لە مێشكو دڵو دەروونی مرۆڤدا نەگۆڕ دەبێت، بۆ نموونە ئەگەر یەكێك جلەكانی بەری شینی تۆخ بێت، ئەوا ئەگەر بچێتە ژوورێكی زۆر رووناك یان تاریك یان بە رۆژ بێت یان بە شەو، ئەوا لە دڵو دەروونی ئەودا هەر شینی تۆخەو رەنگەكەی بە گۆڕینی حاڵەتەكان ناگۆڕێ، بەڵام كەسانی تر كاتێك بۆ یەكەم جار سەیری جلو بەرگەكانی دەكەن ئەوا بەپێی حاڵەتەكان بڕیارو راو بۆچوونەكانیان دەگۆڕێو لەوانەیە لە تاریكیدا بڵێن (قاوەیی یان مۆر) لە شوێنێكی زۆر رووناكدا بڵێن (شینی كاڵە یان ئاسمانی)...هتد.

لێكدانەوەی ئەو نەگۆڕی رەنگە، بۆ یادكردنەوەی خاوەن جلو بەرگەكە دەگەڕێتەوە، واتە خاوەنی ئەو جلو بەرگە، چەندەها جار سەیری جلو بەرگەكانی كردووەو ئەوەی بۆ روون بۆتەوە كە جلەكانی بەری شینی تۆخە، ئیتر بەردەوام ئەو زانیارییانەی ناو كۆئەندامی یادكردنەوەی، دەبێت بە سەرچاوەی بڕیاردانیو لە حاڵەتێكەوە بۆ حاڵەتێكی تر راو بۆچوونی ناگۆڕێ، بەڵام كەسانی تر راو بۆچوونو بڕیارەكانیان بەپێی حاڵەتو بارودۆخو هەستكردنەكانیان دەگۆڕێ، لەبەر ئەوەی ئەو رەنگە نەگۆڕەو زانیاری پێویستی پێش وەختەی دەربارەی رەنگەكە لە كۆئەندامی یادكردنەوەیاندا نییە. سەرەڕای ئەوەش مرۆڤ رەنگی جەستەو ئامێرو كەلو پەلو شتەكان بەپێی درێژی شەپۆلە رووناكییەكان كە لە شتەكانەوە دەردەچن، دەبینێو هەست بە رەنگەكان دەكات.

نەگۆڕی شێوەو بارستایی (ثبات الشكل والحجم)

لە ژیانی واقیعیدا شێوەو بارستایی شتەکان بەپێی دوورو نزیکیو سەیرکردنیان بەشێوەی جۆراو جۆر، دەگۆڕێنو ئەگەر مرۆڤ زانیاری پێویستی پێش وەختەی لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەیدا نەبێت، ئەوا هەستەوەرەکانی تووشی هەڵەی دەکەنو وا دەزانێت شتە دوورەکان بچووکترن لە شتە نزیکەکان، بۆ نموونە کاتێك منداڵ لەناو فڕۆکەیەکەوە یان لەسەر بینایەکی زۆر بەرزەوە سەیری پارکی ئۆتۆمبێل دەکات، لەبەر ئەوەی زانیاریو شارەزایی لەو جۆرەی نەبووەو ئەوە یەکەم جارە ئەو بینراوە دەبینێ، بۆیە وا دەزانێ ئەوانە هەموویان ماشێنو ئۆتۆمبێلی منداڵانەنو بڕوا ناکات کە ئەوانە ئۆتۆمبێلی راستەقینە بن.

بەڵام باوکی کە لە تەنیشتیەوەیەتی، بەو شێوەیە هەستی پێ ناکاتو بە پێچەوانەوە باوکی دەڵێت ئەوانە ئۆتۆمبێلی راستەقینەنو دوورییەکەیان نابێتە هۆی شێواندنی شێوەو بارستایی ئۆتۆمبێلەکان، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو باوکە لەلایەنی دەروونییەوە ئامادەیەو زانیاری پێویستی دەربارەی ئەو دیاردەی لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا هەیەو ناکەوێتە ئەو هەڵەیەی کە منداڵەکەی کەوتۆتە ناویەوە، بۆیە شێوەو بارستایی دیاردەکان هەر وەك خۆی لە مێشكو دڵو دەروونیدا دەمێنێتەوەو هەستەوەرو رواڵەتی شتەکان لە خشتەی نابەنو تووشی هەڵەی زانینو لێکدانەوە نابێت.

شێوەو پاشینەی (الشكل والخلفية)

(Figure & Ground)

کاتێك درك بە جۆرو بابەتە ئەندازەییەکان دەکەین و هەستیان پێدەکەین، ئەوا لە ڕێگەی شێوەو پاشینەیەکانیانەوە دەبێت، واتە هەر شتێك دەبینین یان دەیبیستین، ئەوا شتەکە لە میانەی پاشینەکەیەوە (خلفية) هەست پێدەکەین، بۆ نموونە کاتێك سەیری تابلۆی سەر دیوارێك دەکەین، ئەوا تابلۆکە شێوەکەیەو دیوارەکەش دەبێت بە پاشینەی (زەمینەی) شێوەکە، هەروەها کاتێك وێنەیەك لەناو چوارچێوەیەکدا دادەنێین ئەوا وێنەکە شێوەیەو چوارچێوەکەش دەبێت بە پاشینەی، یان کاتێك نووسینێك لەسەر تابلۆو پلێتێك دەنووسرێت، ئەوا نووسینەکە دەبێت بە شێوەو پلێت و تابلۆکەش دەبێت بە پاشینەی، کەواتە بەردەوام شێوەو پاشینە (زەمینە) پێکەوەن و هیچیان بەبێ ئەوەی تریان نرخ و مانای نییەو هەموو دیاردەکانی ژیان شێوەو پاشینەی یەکترین و زۆر جار جێگای یەکتری دەگرنەوە.

ئینجا بۆ ئەوەی دیاردەکان کاریگەری خۆیان لەسەر دڵ و دەروونی تاکەکانی کۆمەڵ، بەجێ بهێڵن، ئەوا دەبێت شێوە جیاواز بێت لە پاشینە، چونکە ئەگەر لە شێوەو بارستایی و ڕەنگدا وەك یەك وابن، ئەوا درك پێکردنیان زۆر زەحمەت دەبێت. بۆ نموونە گوڵێکی سوور لەناو دەشتێکی سەوزدا زیاتر دیارو هەست پێکراوە لە گوڵێکی سوور کە لەناو گڵ و خۆڵی سووردا بێت، لەبەر ئەوەی لە حاڵەتی یەکەم گوڵە سوورەکە وەك شێوە جیاوازە لە پاشینەکە، کە دەشتێکی سەوزە، بۆیە بە ئاسانی هەستی پێدەکرێت، بەڵام لە حاڵەتی دووهەم گوڵە سوورەکە (شێوە) نزیکە لە گڵ و خۆڵە سوورەکە (پاشینە)، بۆیە تێکەڵ بەیەك دەبن و درك پێکردنی زەحمەت دەبێت.

هەر لەبەر ئەوەشە کاتێك وێنەیەك دەکێشرێت یان نووسینێك دەنووسرێت یان دیوارو شوێنێك دەرازێندرێتەوە، دەبێت رەنگ‌و جۆری شێوەکە جیاواز بێت لە رەنگ‌و جۆری پاشینە، کەواتە بەردەوام پاشینە دەبێت بە چوارچێوەو پەرژینێك بۆ شێوە، هەست‌و درك پێکردنی شێوەو پاشینە، تەنها لە رێگەی چاوەوە نابێت، بەڵکو لە رێگەی هەستەوەرەکانی تریشەوە دەبێت، بۆ نموونە کاتێك گوێ بیستی ئاوازو پارچەیەك مۆسیقا دەبین، ئەوا یەکێك لە دەنگی ئامێرێك دەبێت بە شێوەو دەنگی ئامێرەکانی تر دەبن بە پاشینە، جاری وا هەیە دەنگی شمشاڵ یان کەمانچە یان تەپڵ یان گیتار یان قانوون یان چەلۆ دەبێت بە شێوەو ئەوانی تریش دەبن بە پاشینە. هەمان شتیش بۆ بۆن‌و تام‌و چێژەکان، هەندێك بۆن‌و تام دەبن بە شێوەو ئەوانی تر دەبن بە پاشینە.

درك پێكردنی جووڵە

بەردەوام ڕووداوەكانی جیهانی دەرەوە بەپێی كاتو شوێن ریز دەبنو بەپێی ڕێچكەیەكی دیاری كراو ڕوو دەدەن، كاتێك جووڵە لە شوێنو كاتی دیاری كراو ڕوودەدات ئەوا مرۆڤ بە ئاسانی هەستیان پێدەكات، بۆ نموونە ئەگەر بە پەنجەكانی دەستت، پێستی قاچی منداڵەكەت یان خوشكو براكەت بگریتو وردە وردە پەنجەكانت بەسەر پێستی لەشی منداڵەكەدا بهێنیو بیجووڵێنیت، ئەوا منداڵەكە هەست بە جووڵەی پەنجەكانت دەكات، لەبەر ئەوەی وورووژێنەرو دەست لێدانی جیا جیاو یەك لەدوای یەك دەكەوێتە سەر پێستی منداڵەكەو، منداڵەكەش لە ڕێگەی هەستەوەری دەست لێدانەوە، هەست بەو جووڵەیە دەكات.

هەروەها كاتێكیش جووڵەی شتەكان دەبینین ئەوا وورووژێنەرەكانی جیهانی دەرەوە، یەك لەدوای یەك دەگەنە تۆڕی چاوو لەوێشەوە بۆ مێشكو هەستو درك پێكردن بە جووڵە، نابێت ئەوەمان لەیاد بچێت، كە مەرج نییە دەبێت بەردەوام جووڵە لە جیهانی دەرەوە یان ناوەوە هەبێت ئینجا هەست بە جووڵە بكەین، چونكە هەندێك جار جووڵە لە جیهانی دەرەوە نییە بەڵام هەست بە جووڵە دەكەین،.

بۆ نموونە ئەگەر یەكێك بە خێرایی لەناو ژوورێكدا سەر بە چواردەوری خۆیدا بسووڕێنێ، وا هەست دەكات كە شتەكانی ناو ژوورەكە دەجووڵێن، بەڵام لە واقیعدا وانین، یان ئەگەر سەریشی نەجووڵێنێ بەڵام چاوەكانی بە خێرایی بجووڵێنێ، ئەوا وا هەست دەكات كە ئەو شتانەی دەكەونە بواری بینینەوە، دەجووڵێن. بەڵام دوای چەند جار دووبارە بوونەوەو عەمبار كردنی ئەم جۆرە شارەزاییو زانیارییانە، مرۆڤ دەگاتە ئەو بڕوایەی كە لەشو ئەندامەكانیەتی دەجووڵێ، نەك كەلو پەلی ناو ژوورەكە.

جووڵەی راستەقینە:-

ئەگەر بە قووڵی بە ناخی جووڵەدا بچینە خوارەوە، ئەوا سەرەڕای ئەوەی تووشی هەندێك هەڵخەڵەتاندنی درك پێكردن دەبین و هەندێك شت بە هەڵە لێكدەدەینەوەو وا دەزانین دەجووڵێن، لە هەمان كاتیشدا لە كاتی بوونی جووڵەی راستەقینەشدا رووبەڕووی زۆر گیرو گرفتی درك پێكردن و دیاری كردنی سەرچاوەی جووڵەكان دەبین، ئەوەی كە بەڵگە نەویستە ئەوەیە كە جووڵە پشت بە جووڵەی دیاردەو كەل و پەل و شتە فیزیقی و ماددیەكانی چواردەورمان و ناو ژینگە دەبەستێت و پەیوەستە بە پەیوەندی نێوانیان.

كاتێك كە جووڵە روودەدات، دەبێت مرۆڤ لە رێگەی هەستەوەرو كۆئەندامی درك پێكردنەوە، شتە جووڵاوەكان لە شتە وەستاوو نەجووڵاوەكان جیا بكاتەوە، بەڵام ئەم جیاكردنەوەیەش كارێكی ئاسان نییەو هەندێك جار شتە جووڵاوەكە بە نەجووڵاوو، شتە نەجووڵاوەكەش بە جووڵاو لە قەڵەم دەدەرێت، بۆ نموونە كاتێك ئاسمان بە پەڵە هەورێك دادەپۆشرێ و هەندێك جار رووی مانگ دەگیرێ و دواتر دەردەكەوێ، ئەوا زۆر كەس وا هەست دەكات كە مانگ زۆر بە خێرایی دەڕوات كەچی لە راستیدا هەورەكان دەجووڵێن نەك مانگ، بەڵام لەبەر ئەوەی مانگ بچووكەو پەڵە هەورەكان زۆرن، بۆیە وا دەردەكەوێت كە مانگ بەو خێراییە دەڕوات.

دەرئەنجامی توێژینەوەكانی ئەم بوارە، ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كاتێك كە زانیارییەكانمان دەربارەی جووڵە، تەنها لە رێگەی چاوەوە بێت، ئەوا مرۆڤ وای بۆ دەچێت و لەو بڕوایەدایە كە شتە گەورەكان نەگۆڕو نەجووڵاون و شتە بچووكەكانیش جووڵاوو گۆڕاون (قطامی و عدس، 2002، ص181).

بەڵام کاتێك خۆمان دەڕۆین یان رادەکەین، ئەوا دیاری کردنی سەرچاوەی جووڵەکە زۆر زەحمەت نابێتو درك بەوە دەکەین کە خۆمان دەجووڵێینو بەسەر زەویدا رادەکەینو زەوی لە ژێرماندا نەگۆڕو نەجوولاوە، بەڵام کاتێك لەناو ماشێن یان شەمەندەفەردا دەبین، ئەوا کارەکە زەحمەت دەبێتو دیاری کردنی شتە جوولاوەکان ئاسان نین، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی زانیارییەکانمان تەنها چاوە، بۆیە هەندێك جار وا هەست دەکەین کە ئێمەو شەمەندەفەرەکەی ژێرمان وەستاوەو شەمەندەفەرو ماشێنەکانی تەنیشتمان دەڕۆن.

لە راستیدا شەمەندەفەرەکەی ئێمەی تیایداین دەجووڵێ، یان بە پێچەوانەوە شتەکانی تەنیشت شەمەندەفەرەکە دەڕۆن، کەچی وا هەست دەکەین، ئەو شەمەندەفەرەی ئێمەی هەڵگرتووە دەجووڵێ، ئەمەش وەك پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد، بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە تەنها سەرچاوەی بڕیاردان، چاوە، بەڵام ئەگەر (وەك لە کاتی راکردنو رۆیشتنمان هەستمان بە جووڵەی خۆمان کرد) سەرچاوەی زانیارییەکانمان هەردوو قاچو چاوو ئەندامی تر بن، ئەوا کەمتر دەکەوینە ئەم جۆرە هەڵانەوە.

درک پێکردن و زانینی سەروو هەستی (الإدراك فوق الحسي)

سەرجەم دەروونزانەکان درک پێکردن و زانین بە هەستەوەرەکانەوە دەبەستنەوەو لەو بڕوایەدان کە هەستەوەرەکان سەرچاوەی درك پێکردنن، بەڵام لە ئەنجامی سەرهەڵدان و دەرکەوتنی هەندێك توانست و لێهاتوویی کە لە سەرووی هەستەکانەوە ڕوودەدەن و هیچ بنەمایەکی هەستی نییەو خاوەنەکانیان پشت بە هەستەوەرەکانیان نابەستن.

خاوەنی تیۆرەکانی سایکۆلۆژیای زانین و درك پێکردن ڕووبەڕووی گیرو گرفت بوونەوەو لە بەردەم دیاردەکانی سەرو هەستەکان (Extrasensory Perception) (ESP) (واتە پاراسایکۆلۆژیا) واقیان وڕماوەو تا ئێستاش نەیان توانیوە ڕاڤەو لێکدانەوەیەکی زانستی بۆ بکەن.

لەبەر ئەوەی ئەو توانستە تایبەتییانەی کە لە سەروو هەستەکانەوەن دەگمەنن و زۆر بە کەمی دووبارە دەبنەوەو تا ئێستاش کەرەستەو توانستە پێوی پێویست بۆ پێوانەکردنیان نییەو لای ژمارەیەکی زۆر کەمیش لە تاکەکانی کۆمەڵ دەردەکەون، واتە گشتی نین و وەك دیاردە دەروونییەکانی تری وەك (زیرەکی، هەڵچوون، داهێنان، یادکردنەوەو...هتد) لای هەموو کەس نین و دووبارە نابنەوە،لەبەر ئەوە تاوەکو ئێستاش نەخراونەتە ناو چوار چێوەی دەروونزانییەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانرێت ڕەت بکرێنەوەو نکۆڵییان لێ بکرێت. لەبەر ئەوەی وەك دیاردە بوونیان هەیە.

لە گرنگترین ئەو توانستە لە ڕادەبەدەرو سەروو هەستانە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- **تیلیپاسی (التخاطر) (Telepathy)**: واتە گواستنەوەی بیرو بۆچوون (الفکر) لە عەقڵی کەسێکەوە بۆ عەقڵی کەسێکی تر بەبێ ئەوەی هیچ ئامێرو کەرەستەو ناوەندێکی فیزیقیو ماددی بەکار بهێنرێت.

2 - **پێش زانین (سبق المعرفة) (Precognition)**: واتە توانای پێشبینی کردنی ڕوودانی شتەکان بە ماوەیەکی زۆر پێش ئەوەی ڕووبدەن.

3 - زانینی شوێنو کاتی ڕووداوەکان (Clairvoyance):-

ئەمەش بریتییە لە توانای زانینی ئەو ڕووداوانەی کە لە شوێنو کاتی تر ڕوودەدەن، بەبێ ئەوەی ئەو کەسە خۆی لە ئەوێ بێتو بە چاو ببینێ یان بە هەستەوەرەکانی تری هەستیان پێ بکات، بۆ نموونە خاوەنی ئەم توانایە دەتوانێت شتی ناو سندوقو پاکەتی داخراو ببینێ یان بیخوێنێتەوە (منصور وآخرون، 1978، ص185).

4 - سایکۆ کینیزز (Psychokinesis)(PK):-

بریتییە لە توانای هەندێك کەس کە دەتوانن بە هێزی عەقڵو بیریان کار لە دیاردەو کەلو پەلەکان بکەن، بۆ نموونە دەتوانێت دڵی مرۆڤ یان دڵی ئاژەڵ بوەستێنێت، یان پەرداخێك بجووڵێنێ یان کلیلو کەوچك بچەمێنێتەوە.

5- **زانین و درك پێكردنی ڕەنگەكان لە ڕێگەی دەست لێدانەوە**، واتە هەندێك كەس ئەو توانایەیان هەیە كە دەتوانن لە ڕێگەی دەستیانەوە هەست بە ڕەنگەكان بكەن بەبێ ئەوەی بە چاو سەیریان بكەن.

ئەمانەی سەرەوەو هەندێك توانستی تر بە توانستە لەڕادەبەدەرەكان (الخارقة) یان بە هەستەوەری شەشەم (الحاسة السادسة) ناودەبرێن و بوونیان هەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی گشتی نین و ناتوانرێت بپێورێن و وەك پێویست دووبارە نابنەوە، بۆیە زۆر لە زاناكان لێیان ناكۆڵنەوەو لەو بڕوایەدان كە ئەو توانستانە لە دەروونزانییەوە دوورن و زیاتر لە ئایین و خورافیات و ڕۆحانییەوە نزیكن.

بەهەر حاڵ بۆچوونی زانایان هەر چییەك بێت دەربارەی ئەو توانست و دیاردە نائاساییانە، ڕاستییەك هەیەو كەم كەس هەیە بتوانێت نكۆڵی لێ بكات ئەویش ئەوەیە كە ئەو دیاردەو توانستانە بوونیان هەیە، بەڵام هەتاوەكو ئێستا نەتوانراوە بخرێنە ناو چوارچێوەی زانستێكەوەو وەك دیاردەكانی تر پێوانە بكرێن و دووبارە ببنەوە، بەڵام گومانی تێدا نییە كە ڕۆژێك لە ڕۆژان ئەوانیش وەك دیاردە دەروونییەكانی تر پێوانە دەكرێن و بەشێوەیەكی زانستی ڕاڤەو لێكدەدرێنەوە.

بەشی نۆهەم

یادکردنەوەو لەبیرچوونەوە

قۆناغەکانی چارەسەرکردنی زانیاریەکان

جۆرەکانی یادکردنەوە

پرۆسە عەقلّیەکانی ناو یادکردنەوە

کۆئەندامی یادکردنەوەو چۆنێتی کارکردنی

لەبیرچوونەوە

تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە

چۆن یادکردنەوەی خۆمان بەهێز بکەین ؟

یادکردنەوەو لەبیرچوونەوە

لە سەرەتای سەدەی بیستەم هەتاوەکوو شەستەکانی هەمان سەدە دەروونزانو توێژەران لە رێگەی لێکدانەوەی لەبیرچوونەوەی پەیوەست (الارتباط) نێوان وروروژێنەرو وەڵامدانەوەکانیانەوە، توێژینەوەی یادکردنەوەیان دەکردو زۆربەی زۆری توێژەران لەسەر ئەوە کۆك بوون کە مرۆڤ لە ئەنجامی تێکەڵاوبوونی وروروژێنەرو رووداوی نوێ لەگەڵ پەیوەستی نێوان وروروژێنەرو وەڵامە کۆنەکانەوە شتی لەبیر دەچێتەوە، بۆ نموونە یەکێك ژمارەی تەلەفۆنێکی لەبیر دەچێتو وەك پێویست نایەتەوە یادی، لەبەر ئەوەی ئەو ژمارەی تەلەفۆنە لەگەڵ ژمارەی تەلەفۆنی تر تێکەڵ دەبن.

بەڵام ئێستا دەروونزانو توێژەران بە جۆرێکی تر لێکۆڵینەوەو توێژینەوە لەسەر یادکردنەوە دەکەن کە لەگەڵ گۆڕانکارییە مەعریفیەکانی ساڵەکانی کۆتایی سەدەی بیستەمو سەرەتای سەدەی بیستو یەك دەگونجێت، ئەو رێبازە نوێیەی کە لە رێگەیەوە توێژینەوە لەسەر یادکردنەوە دەکەن، پێی دەگوترێ رێبازی (پرۆسیسو چارەسەرکردنی زانیارییەکان) (**طریقة معالجة المعلومات**) (Information – Processing approach).

شایانی ئاماژە بۆکردنە کە کۆمەڵێك فاکتەر کاریگەرییان لەسەر ئەم رێبازە نوێیە (پرۆسیسو چارەسەرکردنی زانیارییەکان) هەبوو، بەڵام لە گرنگترین فاکتەرو هۆکارەکان، ئەو خێراییە زۆرە بوو کە بەسەر تەکنۆلۆژیاو ئامێری کۆمپیوتەردا هاتو خۆی خزاندە هەموو بوارەکانی ژیانو رۆڵی گرنگی لە عەمبارکردنو شیتەڵکردنەوەو چارەسەرکردنی زانیارییەکان هەبوو، ئەویش لە رێگەی وەرگرتنی زانیارییەکانو عەمبارکردنو دووبارە گەڕاندنەوەو

بەکارهێنانی ئەو زانیاریانە، لەبەر رۆشنایی ئەم رێبازە نوێیە، ئێستا توێژەرو دەروونزانان سەرقاڵی توێژینەوەی یادکردنەوەی مرۆڤن‌و لەو بڕوایەدان کە مێشکی مرۆڤیش بە هەمان شێوەی کۆمپیوتەر کاردەکات‌و بریتییە لە ئامێرێکی زۆر گرنگ‌و هەستیار، کە پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیارییەکانی بەئەنجام دەگەیەنێت‌و کۆمەڵێك گۆڕانکاری دوای وەرگرتنی زانیاریەکان تیایدا روودەدەن. مێشك وەك هەموو ئامێرەکانی وەك کۆمپیوتەر سێ ئەرك‌و پرۆسەی سەرەکی بەئەنجام دەگەیەنێ کە بریتین لە:-

1- وەرگرتنی زانیارییەکانی جیهانی دەرەوە (واتە وروروژێنەرەکان)و گۆڕینی ئەو وروروژێنەرو زانیارییانە بۆ کۆمەڵێك هێماو شیفرەی تایبەتی کە مێشك‌و ئەندامە بەرپرسیارەکانی تر لێی تێبگەن‌و بتوانن مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.

2- پاراستنی هەندێك لەو زانیاری‌و وروروژێنەرانە لە رێگەی عەمبارکردنیان.

3-ناسینەوەو گەڕاندنەوەی ئەو زانیاری‌و وروروژێنەرانە لە کاتی پێویست.

کەواتە دەبێت مێشك وەك ئامێرێکی چارەسەرکردنی زانیارییەکان ئەو زانیاری‌و شارەزاییەی هەستەوەرەکان وەری دەگرن، گۆڕانکارییان تێدا بکات‌و بیان گۆڕێت بۆ کۆمەڵێك شفرەو هێمای تایبەتی‌و لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا بیان پارێزێ‌و دواتر لە کاتی پێویستدا بیان گەڕێنێتەوە. <u>ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە مێشك لە میانەی سێ قۆناغەوە چارەسەری زانیاری‌و وروروژێنەرەکان دەکات کە بریتین لە:-</u>

1- <u>قۆناغی بەهێماکردن (مرحلة الترميز) (Encoding)</u>

1- <u>قۆناغی پاراستن‌و عەمبارکردن (مرحلة الإحتفاظ والخزن) (Storage)</u>

2- <u>قۆناغی گەڕاندنەوەو یادکردنەوە (مرحلة الإستعادة والتذكر) (Retrieval).</u>

(1) قۆناغی بەهێماکردن (Encoding)

مرۆڤ ناتوانێت بەشێوەیەکی راستەوخۆ درك بە هەموو زانیاری‌و گۆڕانکارییەکانی جیهانی دەرەوە بکات، لەبەر ئەوەی مێشك‌و ئەندامەکانی مامەڵەی راستەوخۆ لەگەڵ ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان ناکەن، بەڵکو مامەڵە لەگەڵ هێماو شفرەو جێگری ئەو ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوانە دەکات، لەلایەکی تریشەوە لە توانای هەستەوەرەکانی مرۆڤدا نییە کە درك بە هەموو گۆڕانکاری‌و رووداوەکانی جیهانی دەرەوە بکات، لەبەر ئەوەی توانای هەستەوەرەکانی مرۆڤ سنووردارەو ناتوانێت هەموو شتێك ببیستێ‌و ببینێ‌و بۆن بکات.

سەرەڕای هەموو ئەوانەش مەرج نییە هەموو ئەو شتانەی کە هەستیان پێدەکەین، بەهێمابکرێن‌و لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمبار بکرێن، لەبەر ئەوەی حەز بە هەندێکیان ناکەین‌و لەگەڵ راو بۆچوون‌و ئارەزووەکانماندا ناگونجێن، بۆیە دوای ماوەیەکی کەم پشتگوێ دەخرێن‌و وەك ئەوەی هەر نەشبووبێتن وایەو هیچ گرنگیەکیان لە بواری درك پێکردن‌و باری دەروونی مرۆڤدا نامێنێت. لەبەر ئەوەی گرنگییان پێنادەین‌و بە وریاو بە ئاگا نابین بۆیان.

هەڵبژاردە وریایی (الانتباه الانتقائي):-

یەکێك لە گرنگترین ئەو شتانەی کە لە قۆناغی بەهێماکردن روودەدات هەڵبژاردە وریاییە، واتە هەڵبژاردنی ئەو ورووژێنەرانەی کە مرۆڤ گرنگییان پێدەدات، راستیەك هەیەو دەبێت هەمووماندا بیزانین، ئەویش ئەوەیە کە مرۆڤ ناتوانێت وریاو بە ئاگا بێت بۆ هەموو ورووژێنەرو رووداوەکانی جیهانی

دەرەوە، چونکە لە توانای هیچ کەسێکدا نییە کە هەموو ئەو وروژێنەرو زانیارییانە وەربگرێت و لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمباریان بکات، لەبەر ئەوە لە رێگەی ئەم میکانیزم و پرۆسەیەوە، گرنگی بە هەندێک لە وروژێنەرەکان دەدرێت و مرۆڤ وریاو بە ئاگا دەبێت بۆیان و ئیتر ئەوانی تر پشتگوێ دەخرێن.

واتە مرۆڤ تەنها ئەو وروژێنەرو زانیارییانە بەهێماو شیفرە دەکات کە هەڵیان دەبژێرێ و گرنگییان پێدەدات. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە کۆمەڵێک فاکتەری وەک (رەنگ و بارستایی و شێوەو جووڵەو جێگاو گۆڕانکاری ... هتد) رۆڵی سەرەکییان لە قۆناغی بەهێماکردن هەیە، بۆ نموونە ئەو وروژێنەرو شتانەی کە جۆراو جۆرو جیاوازن زووترو پێش ئەو وروژێنەرو شتانەی کە وەک یەکن، بەهێما دەکرێن، هەروەها ئەو شتانەی کە دەجووڵێن و دادەگیرسێن و دەکوژێنەوە یان جیاوازە لە ئەوانی تر ئەوە زووتر بەهێما دەکرێن ئەگەر بەراورد بکرێن بە ئەو شتانەی وەستاوو نەگۆڕن و لە شێوەو رەنگ و بارستاییاندا وەک ئەوانی تر وان.

(2) قۆناغی پاراستن و عەمبارکردن (Storage):-

پاراستن و عەمبارکردنی زانیارییەکان گرنگی خۆی هەیەو زۆر جار زاناکان بە تەوەری سەرەکی یادکردنەوەی لەقەڵەم دەدەن، مرۆڤ توانای زۆری بۆ عەمبارکردن و پاراستنی زانیارییەکان هەیەو هەندێک زانیاری هەتا هەتایە لەبیر ناچێتەوەو هەندێک زانیاری تریش دوای ماوەیەکی کەم لەبیر دەچنەوە ، زانیارییەکانی تریش بۆ ماوەی جیا جیا لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا دەمێننەوە.

ژمارەیەك لە توێژەران لە سەرەتای لێکۆڵینەوەی یادکردنەوە لەو بڕوایەدا بوون، کە یادکردنەوە یەك پرۆسەیەو یەکسەر لە دوای فێربوون و وەرگرتنی زانیارییەکان لە ئەو پەڕی بەهێزیو توانایدایەو دواتر ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەرەو لاوازیو پووکانەوە دەچێت. بەڵام توێژینەوە نوێیەکانی ئەم چەند ساڵەی ڕابردوو ئاماژە بۆ بوونی زیاتر لە یەك جۆر یادکردنەوە دەکەن و لەو بڕوایەدان کە یادکردنەوەی زانیاریو ڕووداوی نوێ جیاوازە لە یادکردنەوەی زانیاریو ڕووداوی کۆن، لەبەر ئەوە لەگەڵ ئەوەدان کە جیاوازی لە نێوان دوو جۆری سەرەکی لە یادکردنەوە بکەن، کە ئەوانیش یادکردنەوەی ماوە کورت (الذاكرة القصيرة المدى) (Short-term Memory) و یادکردنەوەی ماوە درێژ (الذاكرة طويلة المدى) (Long-term Memory).

جیاوازی سەرەکی لە نێوان ئەو دوو جۆر یادکردنەوە لەسەر بنەمای ماوەی مانەوەی زانیارییەکان و بیرو سروشت و جۆری ئەو ڕووداوو زانیارییانەیە کە لە هەر یەکێك لە ئەو دوو یادکردنەوەیەدا عەمبار دەکرێن.

(أ) یادکردنەوەی کورتە ماوە :

لە ڕاستیدا زۆربەی زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کە سێ جۆر یادکردنەوە هەیە، جۆری یەکەمیان بە هەستە یادکردنەوە (الذاكرة الحسية) ناو دەبرێت چونکە ئەو زانیاریو ڕووداوانەی کە لە هەستەوەرەکانەوە دێنە ناو سیستەمی چارەسەرکردنی زانیارییەکان (نظام معالجة المعلومات) و کۆدو بەهێما دەکرێن، ئەوا یەکسەر دەچنە ناو هەستە یادکردنەوەو بۆ ماوەیەکی زۆر زۆر کەم کە نزیکەی (چارەکی چرکەیە) دەمێننەوە، ئینجا ئەگەر مامەڵەی پێویستیان لەگەڵ نەکرێت، ئەوا دوای ئەو ماوە کەمە لەبیر دەچنەوە، بەڵام

ئەگەر مامەڵەی دروست لەگەڵ ئەو زانیاریو رووداوانەی ناو هەستە یادكردنەوە بكرێتو گرنگی خۆیان پێبدرێت، ئەوا یەكسەر بۆ جۆری دووهەمی یادكردنەوە (یادكردنەوەی كورتە ماوە) دەگوێزرێنەوە. كاتێك زانیاریو رووداوەكان بۆ كۆگای (یادكردنەوەی كورتە ماوە) دەگوێزرێنەوە ئەوا بۆ ماوەیەكی زیاتر لەم كۆگایەدا دەمێننەوە. ئەم جۆری یادكردنەوەیە لەبەر ئەوە ناونراوە (یادكردنەوەی ماوە كورت) چونكە زانیاریو رووداوەكانی جیهانی دەرەوە بە كۆدو هێماكراوی لەناویدا بۆ ماوەیەكی كورت دەمێننەوە.

زۆر جار توێژەرو زانایان ئەو پرسیارە لە خۆیان دەكەنو دەڵێن [باشە ئەو زانیاریو رووداوانەی جیهانی دەرەوە كە یەكەم جار دەچنە ناو (هەستە یادكردنەوە) چۆنو بە چ شێوەیەك بۆ (یادكردنەوەی كورتە ماوە) دەگوێزرێنەوە؟] بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە زانایان پەنا بۆ نموونەیەكی سادەی ژیانی واقیعی دەبەنو دەڵێن، كاتێك یەكێك دەیەوێ پەیوەندی بە برادەرێكی بكاتو نمرەی تەلەفۆنەكەشی نازانێ.

ئەم كەسە ناچارە بەدوای ژمارەی تەلەفۆنەكەیدا بگەڕێو بۆ نموونە دەركەوت كە ژمارەكەی (50896473)یە ، دوای سەیركردنو خوێندنەوەی ئەو ژمارەیە، زانیارییەكە (واتە ژمارەكە) كۆد دەكرێتو بەهێماكراوی دەچێتە ناو كۆگای یەكەم كە ئەویش (هەستە یادكردنەوەیە) بەڵام وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆكرد زانیاریو رووداوەكانی ناو كۆئەندامو كۆگای (هەستە یادكردنەوە) بۆ ماوەیەكی زۆر زۆر كەم (چارەكی چركەیەكە) دەمێنێتەوە واتە ئەو ماوە زۆر زۆر كورتە بواری ئەوەش بە ئەو كەسە نادات كە تەنها ژمارەی یەكەمی تەلەفۆنی برادەرەكەی كە ژمارە (5) لێبدات، ئەی باشە چار چییە؟

رووداوەكانی ژیانی رۆژانە ئەوەمان تێدەگەیەنێت، كە تەنها رێگە لە بەردەم ئەو كەسە ئەوەیە كە ژمارەكە لەبەرخۆیەوە دووبارە بكاتەوەو چەند

جارێك بە دەنگی بەرز یان نزم ژمارەكە بڵێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێت پەیوەندی بە برادەرەكەیەوە بكات ئینجا ئەگەر پەیوەندییەكەی كردو قسەی لەگەڵ برادەرەكەی كردو تەلەفۆنەكەی داخستەوە، ئەوكاتە كاری بە ئەو ژمارەیە نامێنێ و ئیتر ئەو ژمارەیە لە كۆگای (یادكردنەوەی ماوە كورتدا) دەسڕێتەوەو وەك ئەوە وایە كە هەر نەبووبێت.

بەڵام ئەگەر هێڵەكە قەرەباڵغ بوو یان برادەرەكەی قسەی لەگەڵ یەكێكی تر دەكردو ئەم كەسە نەیتوانی لە جاری یەكەم پەیوەندی بە هاوڕێیەكەیەوە بكات، ئەوا لەم حاڵەتەدا ژمارەی تەلەفۆنی هاوڕێیەكەی بۆ ماوەی چەند چركەیەك یان خولەكێك لە كۆئەندامی یادكردنەوەی كورتە ماوەدا دەمێنێتەوە، بەڵام بە مەرجێك بەردەوام لە ماوەی ئەو چەند چركەو خولەكەدا لەگەڵ خۆیدا بیڵێتەوەو دووبارەی بكاتەوە،.

كەواتە پرۆسەی دووبارەكردنەوەی ئەو ژمارەیە بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەكی زیاتر لەبیر نەچێتەوە هۆكارێكی زۆر گرنگ و بەسوودە بۆ گواستنەوەی زانیاری و رووداوەكانی ناو (هەستە یادكردنەوە) بۆ ناو كۆئەندامو كۆگای (یادكردنەوەی كورتە ماوە). ئەم پرۆسەی دووبارەكردنەوەو بیستنی زانیاری و رووداوەكانی ناو (هەستە یادكردنەوە) پێی دەگوترێ پرۆڤەو دووبارەكردنەوە (التسميع) (Rehearsal). كەواتە دەبێت پەیوەندی لە نێوان پرۆڤەو دووبارەكردنەوەو كۆئەندامی (یادكردنەوەی كورتە ماوە)دا چی بێت؟ (نشواتی، 2003، ص377-379).

پرۆڤەو دووبارەکردنەوەو کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورت:-

توێژینەوەی زۆر لەسەر وزەو توانای کۆئەندامی یادکردنەوە کراوە، زۆربەی دەرئەنجامی ئەو توێژینەوانە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە تواناو وزەی کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورت لاوازو سنووردارەو لە توانایدا نییە زانیاریو رووداوی بەهێماو شفرەکراو بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو خۆیدا بپارێزێ، بەلام کاتێك دووبارە پرۆڤەو راهێنان (التسميع) لەسەر زانیاریو رووداوەکان دەکرێت، ئەوا ئەو کاتە زانیاریو رووداوەکان بۆ ماوەیەکی زیاتر لەناو ئەو کۆئەندامەدا دەمێنێتەوە.

کەواتە ئەگەر بمانەوێت زانیاریو رووداوو ورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە بە ئاسانی بچنە ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورتەوەو بۆ ماوەیەکی زیاتر تیایدا بمێننەوە، ئەوا دەبێت بەئاگاو هۆشیار بینو گرنگی زۆر بەو ورووژێنەرو رووداوانە بدەینو چەند جار پرۆڤەی لەسەر بکەینو لەگەڵ خۆماندا دووبارەی بکەینەوە.

بەلام بە پێچەوانەوە ئەگەر بواری دووبارەکردنەوەو پرۆڤە لەسەرکردنی کەم بوو، سەرەڕای ئەوەش قوتابی یان هەر کەسێکی تر گرنگی بە بابەتو زانیاریو رووداوەکە نەداو بەئاگاو وریا نەبوو بۆیانو دوای خوێندنەوەو بینینێکی سادەو ساکار یەکسەر دەستی کرد بە خوێندنەوەی بابەتێکی تر یان بینینو بیستنی بابەتو رووداوێکی تر، ئەوا دوای ماوەیەکی زۆر کەم زانیاریو رووداوەکانی یەکەم جار لەناو کۆگای یادکردنەوەی ماوە کورتدا نامێننو لەبیردەچنەوە.

هەرچەندە پرۆڤەو دووبارەکردنەوە گرنگی خۆی هەیە لە پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیارییەکانو عەمبارکردنیان لە کۆگای یادکردنەوەی ماوە کورتدا، بەلام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێ کە چەند پرۆڤەو راهێنان لەسەر زانیاریو

ڕووداوەكان بكرێت‌و دووبارە بكرێنەوە، ئەوەندە زانیاری‌و ڕووداوەكان لەو كۆئەندامەدا جێگیر دەبن، لەبەر ئەوەی دەرئەنجامی هەندێك لە توێژینەوەكانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كە تواناو وزەی كۆئەندامی یادكردنەوەی ماوە كورت دیاریكراوو سنووردارەو لە توانایدا نییە هەموو ژمارەو وشەو بڕگەیەك بۆ ماوەیەكی زۆر عەمبار بكات‌و مامەڵەی پێویستیان لەگەڵ بكات.

توێژینەوەكانی (میلر، Miller) و (ماندلەر، Mnadler) ئەوەیان دەرخست كە توانای كۆئەندامی یادكردنەوەی ماوە كورت بۆ عەمباركردن‌و پاراستنی زانیاری‌و ڕووداوی بەهێماكراو (5) پێنج تا (9) نۆ یەكەیە، ئیتر ئەو یەكانە ژمارە بن یان وشەو بڕگەو پیت، كەواتە دەبێت لە كاتی خوێندنەوەو فێركردن‌و ڕاهێنان ئاگاداری تواناو وزەی ئەو كۆئەندامە بین‌و زیاتر لە تواناو وزەی خۆی ماندوو و هیلاكی نەكەین، چونكە داواكاری زۆرو ماندووكردنی بە زیانی ئەو كۆئەندامەو توانای عەمباركردنی تەواو دەبێت.

<u>ئەوە ماوە بڵێین كە توانای عەمباركردن‌و پاراستنی زانیاری‌و شارەزایی‌و ڕووداوەكان لە كۆئەندامی یادكردنەوەی ماوە كورتدا پەیوەستە بە كۆمەڵێك فاكتەرو دەبێت ئاگاداری بین كە ئەوانیش ئەمانەن:-</u>

1- توانای ئەو كۆئەندامە لە نێوان(5-9) یەكەیە، واتە بە ناوەندی (7)حەوت یەكە.

2- پرۆڤەو دووبارەكردنەوە ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ عەمباركردن‌و پاراستنی زانیاریەكان.

3- مانەوەی زانیاری‌و ڕووداوەكان تیایدا زۆر كەمەو لە چەند خوولەكێك تێنا پەڕێ.

4- هەندێك لە زانیاریەكانی ناو ئەو كۆئەندامە بۆ كۆئەندامی یادكردنەوەی ماوە درێژ دەگوێزرێنەوە.

5- هەموو زانیارییەكانی ناو یادكردنەوەی ماوە درێژ لە ڕێگەی كۆئەندامی یادكردنەوەی ماوە كورتەوە دەگەڕێندرێنەوەو دێنەوەبیر.

(ب) یادکردنەوەی ماوە درێژ:-

لە کاتی باسکردنی کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە ئاماژەمان بۆ ئەوە کرد، کە هەندێك لە زانیاری و رووداوەکانی ناوی لەناودەچن و دوای ماوەیەك لەبیردەچنەوەو هەندێکی تریشی بۆ کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە دەگوێزرێنەوە، کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە یەکێك لە گرنگترین و ئەکتیڤترین و کاراترین یادکردنەوەکانی مرۆڤە لەبەر ئەوەی لەلایەك زۆرترین زانیاری عەمبار دەکات و لەلایەکی تریشەوە بۆ درێژترین و زۆرترین ماوە دەیپارێزێ و ناهێڵێت لەناوبچن، هەر لەبەر ئەوەش زاناو توێژەران ناویان ناوە (یادکردنەوەی ماوە درێژ یان درێژە ماوە) تەنانەت هەندێکیان پێی دەڵێن کۆئەندامی یادکردنەوەی هەتاهەتایی.

دەتوانین بڵێین کە چەند جیاوازییەکی سەرەکی لە نێوان یادکردنەوەی کورتە ماوەو یادکردنەوەی درێژە ماوەدا هەیە، کە بریتین لە:-

1-ئەو زانیارییانەی کە لەناو یادکردنەوەی کورتە ماوەدا عەمبار دەکرێن زۆر زۆر کەمترن لەو زانیارییانەی کە لەناو یادکردنەوەی درێژە ماوەدا عەمبار دەکرێن، واتە توانای یادکردنەوەی درێژە ماوە بۆ عەمبارکردن و پاراستنی زانیاری و رووداوەکان زۆر زۆر زیاترە.

2-ئەو زانیارییانەی کە لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەدا عەمبار دەکرێن، بۆ ماوەی چەند چرکەو خولەکێك دەمێننەوە ئیتر دوای ئەوە یان لەبیردەچنەوە یان بۆ کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە دەگوێزرێنەوە بەلام زانیاری و رووداوەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە بۆ ماوەی چەندەها ساڵ دەمێننەوە، بەبێ ئەوەی لەناوبچن.

3- زانیارییە تازەو نوێیەکانی ناو کۆنەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە کاریگەری نێگەتیڤو خراپیان لەسەر زانیاریو رووداوە کۆنەکانی ناو هەمان کۆنەندام نییەو دەگمەنەو زۆر بە کەمی دەبنە هۆی سڕینەوەو لەبیرچوونەوەیان بەڵام بە پێچەوانەوە زانیاری رووداوە نوێیەکانی ناو کۆنەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە کاریگەری خراپو نێگەتیڤیان لەسەر زانیاریو رووداوە کۆنەکانی هەمان کۆنەندام هەیەو دەبنە هۆی شێواندنو بزرکردنی زۆر زانیاری نوێو کۆن، ئەویش لە ئەنجامی تێکەڵ بوونی زانیاریو رووداوە کۆنو نوێیەکان.

راستە هەندێك جار مرۆڤ زانیاریو رووداوەکانی ناو کۆنەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوەی، لەبیردەچێتەوەو لەبیرچوونەوە دیاردەیەکی سروشتیو ئاساییەو لەلای هەموو کەسێك هەیە، بەڵام یەکێك نییە لە خاسیەتە دیارەکانی ئەو کۆنەندامە، بەڵکو زۆر جار بۆ هۆکارەکانی (خراپ وەرگرتنو عەمبارکردنو لاوازی میکانیزمو کەرستەکانی گەڕاندنەوەو هاتنەوەبیر) دەگەڕێتەوە نەك بۆ سروشتو تواناى کۆنەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە.

لەلایەکی ترەوە دەبێت ئاگادار بینو ئەو راستییە بزانین کە ئێمەی مرۆڤ تاوەکوو ئەمڕۆ پێوەر (محك)یکی باوەر پێکراومان بۆ زانینو دیاریکردنی راستو دروستی (صدق) ئەو زانیاریو رووداوانەی کە لەناو کۆنەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوەدا عەمبارو بەهێماو شفرەکراونو دواتر دێنەوە بیرمانو دەیانگەڕێنینەوە، نییە، چونکە ئەو کۆنەندامە لە ئەنجامی پرۆسەی چارەسەرکردنو بەهێماکردنو عەمبارکردنەوە گۆڕانکاریو دەستکاری ئەو زانیاریو رووداوانە دەکاتو مەرج نییە وەك چۆن یەکەم جار وەرگیراوەو چۆتە ناو ئەو کۆنەندامە بە هەمان شێوە بێتەوە یادی مرۆڤو بیان گەڕێنێتەوەو لە کاتی پێویستدا سوودیان لــێ وەربگرێ، بەڵام لەگەڵ ئەو تێبینییە.

زۆر بەڵگەی زانستیو واقیعی هەن، کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە زۆر جار زانیاریو رووداوەکانی رابردوو بە ئەوپەڕی راستیو دروستیو وردەکارییەوە دەگەڕێنەوەو دووبارە لە کاتی پێویستدا دەیان هێنینەوە یادی خۆمانو سوودیان لــێوەردەگرین.

پرۆسە عەقڵیەکانی ناو یادکردنەوە:-

یادکردنەوە پرۆسەیەکی عەقڵیەو لەمیانەیەوە زانیاریو رووداوو وروژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە تۆمار دەکرێن‌و دواتر ئەو زانیاریو رووداوانە عەمبار دەکرێن‌و لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا دەپارێزرێن بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا بیانهێنینەوە یادی خۆمان‌و بۆ کاری پێویست بەکاریان بهێنین. کەواتە پرۆسەی یادکردنەوەو وەبیرهاتنەوە پرۆسەیەکی عەقڵی ئاڵۆزو ئاوێتەیەو لەم پرۆسە عەقڵیە سەرەکیانەی خوارەوە پێك هاتووە:-

(1) چەسپاندن‌و جێگیربوونی شوێنەواری وروژێنەرەکان (إرساخ الإنطباعات) (Fixation)

ئەم پرۆسەیە بریتیە لە پرۆسەی وەرگرتن‌وفێربوون و دروست بوونی شوێنەواری زانیاریو رووداوو وروژێنەرەکان‌و جێگیربوون‌و چەسپاندنیان لەسەر شێوەی وێنەی عەقڵی‌و هێماو شفرەی تایبەتی لە مێشکدا، کە زۆر جار بە شوێنەوارەکانی یادکردنەوە ناودەبرێت (آثار الذاکرة) (Memory traces). ئەم پرۆسەیە کاری دروستکردنی پەیوەندییە دەمارییەکانە (روابط عصبیة) لە پەردەی مێشك لە نێوان وروژێنەرەکان‌و وەڵامدانەوەی پێویست بۆیان، هەروەها ئەم پرۆسەیە هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ زیاتر بەهێزکردنی ئەم پەیوەندییە دەمارییانەی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوەکانیان.

شایانی ئاماژە بۆکردنە کە ئەم پرۆسەی چەسپاندن‌و جێگیربوونی زانیاریو وروژێنەرو رووداوەکان پشت بە فاکتەرەکانی (وریایی‌و بەئاگایی‌و حەزو ئارەزوو ژمارەی وروژێنەرو رووداوەکان ... هتد) دەبەستێت، واتە چەند مرۆڤ بەئاگاو وریا بێت‌و گرنگی بە وروژێنەرو زانیاریەکان بدات‌و حەزی لێیان

بێت، ئەوەندە بە ئاسانی لەناو مێشكدا جێگای خۆیان دەكەنەوەو پەیوەندی دەماری نێوان ورووژێنەرو وەڵامدانەوەكان بەهێز دەبێت. بەڵام ئەگەر مرۆڤ بەئاگا نەبێتو توانای چاو تێبڕین و گرنگی دانی بە ورووژێنەرو ڕووداوەكان یان حەزو ئارەزوو و پاڵنەری بۆ ئەو ڕووداوو ورووژێنەرە لاواز بێت، ئەو كاتە ئەو مرۆڤە ناتوانێت وەك پێویست زانیاریو ڕووداوەكان لە مێشكیدا جێگیر بكاتو پەیوەندی دەماری لە نێوان ورووژێنەرو وەڵامەكانیان لاوازو كەم دەبێت.

(2) پاراستنو مانەوە (الإحتفاظ) (Retention)

ئەم پرۆسە عەقڵیە ئەركی سەرەكی عەمباركردنو پاراستنی شوێنەوارو كاریگەری ورووژێنەرو ڕووداوەكانە لەناو كۆئەندامی یادكردنەوە، سەرەڕای دروستكردنی پەیوەندی لە نێوانیانو لكاندنیان بەیەكەوە بۆ ئەوەی چەند یەكەیەك دروست بكەنو مانایەك ببەخشن. نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت كە لەم قۆناغەدا لە ئەنجامی تووش بوون بە هەندێك نەخۆشیو لەناوچوونی هەندێك لە شانەكانی مێشك، هەندێك لە زانیاریو ڕووداوە عەمباركراوەكانی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە لەناودەچن.

(3) گەڕاندنەوە (الإستدعاء) (Recall)

ئەم پرۆسە عەقڵیە بریتییە لە گەڕاندنەوەو هێنانەوە یادی ئەو زانیاریو شارەزاییو ڕووداوانەی كە پێشتر تۆماركراونو لەناو كۆئەندامی یادكردنەوەدا پارێزراون، بۆ ئەوەی لە ژیانی واقیعیو تایبەتیدا سوودیان لێوەربگیرێ، واتە گەڕاندنەوەو دووبارە هێنانەوە یادی ئەو شتانەی كە پێشتر فێری بووینو وەرمان گرتوون. لەم پرۆسەیەدا دووبارە ئەو پەیوەندییە دەمارییانەی كە لە

نێوان ورووژێنەرو وەڵامەکانیاندا دروست بووبوون، زیندوو دەکرێنەوەو وایان لێدەکرێت کە وەڵامەکان بهێننەوە یاد و بە ورووژێنەرەکانیانەوە بیان بەستنەوە. کەواتە بوون و دەرکەوتنی ورووژێنەر گرنگە بۆ کارکردنی ئەم پرۆسەو هێنانەوە یادی وەڵامەکانیان.

شایانی ئاماژە بۆکردنە لە کاتی ترس و هەڵچوونەکانی تردا گەڕاندنەوەی وەڵام و زانیارییەکان زەحمەت دەبێت و ئەو ترس و هەڵچوونانە کاری ئەم پرۆسەیە زەحمەت و لاواز دەکەن، هەر لەبەر ئەوەشە لە ئەنجامی ترس و دڵەڕاوکێی زۆرەوە قوتابییەکان ناتوانن لە کاتی تاقیکردنەوە وەك پێویست وەڵامەکان بهێننەوە یادی خۆیان و تووشی لەبیرچوونەوە دەبن، بەڵام دوای ئەوەی لە هۆڵی تاقیکردنەوە دێنە دەرەوەو ترس و هەڵچوونەکانیان نامێنێ، یەکسەر زۆربەی وەڵام و زانیارییەکانیان دێتەوە یاد.

کەواتە زۆر گرنگە خۆمان لە ترس و تووڕەبوون و دڵەڕاوکێ و شەرم و سەرجەم هەڵچوونەکانی تر بپارێزین، بۆ ئەوەی تووشی لەبیرچوونەوە نەبین و پرۆسەی (گەڕاندنەوە) کاری خۆی بکات. هەروەها نەخۆشی دەروونی و عەقڵی و پیری و بەساڵاچوویی و لەناوچوونی هەندێك لە خانەکانی مێشك دەبن بە بەربەست و رێگر لە بەردەم پرۆسەی گەڕاندنەوەو هێنانەوە یادی زانیاری و رووداوەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە. (منصور وآخرون، 1978، ص216-218).

(4) ناسینەوە (التعرف) (Recognition)

لە میانەی ئەم پرۆسە عەقڵیەوە مرۆڤ وورووژێنەرو زانیاریو شتەكانی رابردووی عەمباركراو لەناو كۆئەندامی یادكردنەوەدا، دەناسێتەوە، واتە كاتێك مرۆڤ كەسێك لە نێوان هەزارەها كەسدا دەبینیو یەكسەر دەزانێ ئەمە هاورێیەتی یان خزمیەتی، كە بەمەش دەڵێن ناسینەوە، لە پرۆسەی ناسینەوەدا ئەو وەڵامو وورووژێنەرو شتەی كە دەمانەوێت بیانناسینەوەو پێشتر لەناو كۆئەندامی یادكردنەوەماندا بووە، دەبێت لەبەر چاومان بێت، بۆ ئەوەی بتوانین لە شتە نەناسراوەكانی تری جیا بكەینەوە.

بەڵام لە پرۆسەی گەڕاندنەوەدا، پێویست بە ئەوە ناكات كە وەڵامی پێویست لەبەر چاومان بێت. بۆ نموونە كاتێك پرسیار لە قوتابیەك دەكەینو دەڵێین (پایتەختی هەرێمی كوردستانی عێراق كوێیە؟) ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت (هەولێر) ئەو پرۆسە عەقڵیەی كە ئەو قوتابیە بەكاری هێنا (گەڕاندنەوەیە) لەبەر ئەوەی ئێمە هیچ وەڵامێكی راست یان هەڵەمان نەدایە، بەڵكو ئەو خۆی بیری كردەوەو وەڵامی راستی هێنایەوە یادی خۆی.

بەڵام ئەگەر ئەمجارەیان بە جۆرێكی تر پرسیارەكەمان لێكردو وتمان، كام لەم شارانەی خوارەوە پایتەختی هەرێمی كوردستانی عێراقە؟ (1) كەركوك (2) دهۆك (3) هەولێر (4) سلێمانی، ئەگەر لە وەڵامدا ئاماژەی بۆ شاری هەولێر كرد، واتە وەڵامەكەی راستەو ئەو پرۆسە عەقڵیەی كە بەكاری هێنا پێی دەڵێن (ناسینەوە)، لەبەر ئەوەی ئەركی ئەو ناسینەوەی وەڵامی راست بووە لە نێوان ئەو چوار وەڵامە كە سیانیان هەڵەیەو تەنها یەكێكیان راستە.

کۆئەندامی یادکردنەوەو چۆنێتی کارکردنی:-

تاوەکوو ئێستا چەندەها نموونەو لێکدانەوەی جیا جیا دەربارەی شێوەو چۆنێتی کارکردنی کۆئەندامی یادکردنەوە، هاتۆتە گۆڕەپانو هەریەکەیان بۆچوونو پێشبینی تایبەت بەخۆی هەیە دەربارەی کۆئەندامی یادکردنەوەو لە گۆشەنیگای جیا جیا سەیری کراوە، لێرەدا یەکێك لەو تێڕوانینو بۆچوونانە باس دەکەین، ئەویش راو بۆچوونی هەردوو زانا (ئەتکنسونو شفرین)ـە.

بە بۆچوونی ئەو دوو زانایە، مرۆڤ (3) سێ جۆر یادکردنەوەی هەیەو هەریەکەیان بە جیا لە ئەوی تر کارەکاتو سەربەخۆیی خۆیان هەیە (العتوم، 2004، ص279). هەرچەندە هەندێك لە زاناکان بەگومانن لە ئەوەی کە هەریەکەیان سەربەخۆ بن، بەڵکو پەیوەندی لە نێوان یادکردنەوەی کورتە ماوەو یادکردنەوەی درێژە ماوەدا هەیە. بەهەر حاڵ ئەو دوو زانایە لەسەر ئەم سێ جۆر یادکردنەوەیە کۆکن، کە بریتین لە:-

1-کۆئەندامی هەستە یادکردنەوە (جهاز الذاكرة الحسية) (Sensory Memory) (SM)

2-کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە (جهاز الذاكرة قصيرة المدى) (Short Term Memory) (STM)

3-کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە (جهاز الذاكرة بعيدة المدى) (Long Term 0Memory) (LTM)

کەواتە بەپێی ئەو هێڵکارییەی ئەو دوو زانایە، ئێمە زانیاریو رووداوو وورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە لە رێگەی هەستەوەرەکانمانەوە وەردەگرینو یەکسەر دەچنە ناو یەکەم کۆگاو کۆئەندامی یادکردنەوە، کە

ئەویش کۆئەندامی هەستە یادکردنەوەیە (SM)، بە بۆچوونی ئەو دوو زانایە ئەو زانیارییانەی کە لەم کۆگایە عەمبار دەکرێن، بریتیە لە شوێنەواری وروورژێنەرو رووداوو زانیارییەکان و بۆ ماوەیەکی زۆر زۆر کەم کە بەشێکی بچووکی یەك چرکەیە.

بۆ نموونە کاتێك سەیری دیمەنێك دەکەین، شوێنەواری ئەو دیمەنە لە خەیاڵ و هەستەوەرەکان بریتییە لە کۆئەندامی هەستە یادکردنەوە، ئینجا کاتێك ئەو زانیاریانە دەچنە ناو ئەو کۆئەندامە، ئەگەر بەئاگا نەبین بۆی و گرنگی پێ نەدەین، ئەوا یەکسەر بیردەچنەوە، بەڵام ئەگەر گرنگی پێبدرێت و بەئاگابین ئەوا هەندێك لەو زانیارییانەی ناو کۆئەندامی هەستە یادکردنەوە یەکسەر بۆ کۆگاو کۆئەندامی دووهەمی یادکردنەوە کە ئەویش کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەیە، دەگوێزرێنەوە.

ئەم کۆئەندامە بۆ ماوەیەکی کەم نزیکەی (15) پانزە چرکە پارێزگاری لەو زانیاریانە دەکات و تیایدا دەمێنێتەوە، هەندێك جاریش بەهۆی دووبارەکردنەوەو زیاتر گرنگی دان بە ئەو زانیاریانە، ئەوە بۆ ماوەی (چەند خولەکێك) دەمێنێتەوە، بەڵام دوای ئەو ماوەیە ئەگەر مامەڵەی قووڵ و پێویست لەگەڵ ئەو زانیاریانەی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە، نەکرێت، ئەوا لەبیردەچنەوە، بەڵام ئەگەر گرنگی بەو زانیاریانە دراو چەند جارێك دووبارە کرانەوەو پەیوەست کران بە زانیارییە کۆنەکانی تری ناو کۆئەندامی یادکردنەوەو هەوڵی رێك خستنیان درا، ئەو کاتە زانیارییەکانی ناو کۆئەندامی کورتە ماوە (STM) بۆ ناو کۆگاو کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە (LTM) دەگوێزرێنەوە، هەر ئەوەندە زانیارییەکان چوونە ناو کۆگای درێژە ماوە، ئیتر لەوێدا بۆ ماوەیەکی زۆرو جاری وا هەیە هەتا هەتایە، هەر دەمێننەوەو هەرچ کاتێکیش پێویستمان پێیان بوو ئەوا یەکسەر دەگەڕێنەوە بۆ

کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەو لەوێشەوە لە رێگەی قسەکردن بێت یان لە رێگەی نووسین یان لە رێگەی کارکردن و جێبەجێکردنی کارو چالاکی پراکتیکیەوە یان ئاماژەو جووڵەو هەڵس و کەوتی دەم و چاوەوە، بەرجەستە دەبن و گوزارشتیان لێدەکرێت.

واتە پەیوەندی بەردەوام لە نێوان کۆئەندامی کورتە ماوەو درێژە ماوەدا هەیەو هەر لە رێگەی کۆئەندامی کورتە ماوەوە زانیاریەکان دەچنە ناو کۆئەندامی درێژە ماوەو هەر لە رێگەی ئەویشەوە زانیارییەکانی ناو درێژە ماوە بۆ کارو چالاکی پێویست بەکار دەهێنرێن و یادیان دەکرێتەوە، واتە کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە سەنتەری جێبەجێکردن و بەرپرسیارە لە گەڕاندنەوەو هێنانەوە یادی هەموو زانیاری و یادەوەرییەکانی ناو هەردوو کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەو درێژە ماوە.

لەبیرچوونەوە (النسيان)

لەبیرچوونەوە دیاردەیەکی سروشتیەو کەس نییە شتی لەبیر نەچێتەوە، بەڵام جیاوازی نێوان تاکەکان لە برو جۆری بیرچوونەوەکەیە، واتە هەندێك کەس زۆر شتی لەبیردەچێتەوە، بەڵام هەندێکی تر مام ناوەندییەو کەسانێکیش هەن یادکردنەوەیان زۆر بەهێزەو بەکەمی شتیان لەبیردەچێتەوە، هەروەها هەندێك کەس بە زۆری ناویان لەبیردەچێتەوە، هەندێکی تر مێژوو و ژمارە.

لەبیرچوونەوە لەلایەك باش‌و خێرە بۆ مرۆڤ و بەهۆیەوە لە رووداوو کارەساتە ناخۆشەکان رزگارمان دەبێت‌و ئەو زانیاری‌و شتانەی کە زیادو بێ سوودن لەبیرمان دەچنەوە، بەڵام لەلایەکی ترەوە لەبیرچوونەوە خراپەو زیانی زۆرمان پێدەگەیەنێ، بۆ نموونە قوتابی خۆی بۆ تاقیکردنەوەی بەکالۆریا ئامادە کردووەو پاشەڕۆژی لەسەر ئەو تاقیکردنەوەیە، کەچی لە ئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەرەوە زۆر زانیاری بەسوودی لەبیردەچێتەوەو لە تاقیکردنەوە نمرەی پێویست وەرناگرێت، یان هەندێك جار ناوی ئازیزو دۆست‌و برادەرانمان لەبیردەچێتەوە یان ژوان‌و شتی گرنگی ترمان لەبیردەچێت. کەواتە لەبیرچوونەوە دیاردەیەکەو لایەنی باش‌و خراپی خۆی هەیە.

مەبەست لە لەبیرچوونەوە ئەوەیە کە لە کاتی پێویستدا نەتوانین ئەو زانیاری‌و شتانەی کە پێویستمانە بیانهێنینەوە یادی خۆمان‌و کارو چالاکیەکانی خۆمانی پێ جێبەجێ بکەین، توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زۆر لەسەر لەبیرچوونەوە کراوە، یەکەم کەسیش کە بەشێوەیەکی زانستییانە توێژینەوەی لەسەر لەبیرچوونەوە کرد، فەیلەسوف‌و دەروونزانی ئەڵمانی (هێرمان ئیبنجهاوس) (Ebbinghaus) بوو، (ئیبنجهاوس) لەو بڕوایەدا بوو

کە عەقڵ بیری جیا جیا دەربارەی رووداوو زانیارییە هەست پێکراوەکانی رابردوو عەمبار دەکات، لەبەر ئەوەی ئەو رووداوو ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوانەی کە لە کاتو شوێنی نزیك بەیەك روودەدەن، ئەوا پەیوەست دەبن بەیەکەوەو هەریەکەیان ئەوی تر دەهێنێتەوە یاد.

بۆ نموونە ئەگەر یەکێك لە بەردەمماڵێکدا بڕوات (شوێن)و لەو بەردەم ماڵەدا تووشی رووداوێکی ناخۆش (کوشتن) ببێت، ئەوا لە داهاتوو هەرچ کاتێك ئەو کەسە بچێتە ئەو شوێنە، ئەوا یەکسەر ئەو رووداوەی بیردەکەوێتەوە، وەیان بەپێچەوانەوە، ئەگەر باسی کوشتنەکە بکرێت ئەوا یەکسەر ئەو بەردەرگای ماڵو شوێنەی وەبیردەکەوێتەوە. کەواتە بە بۆچوونی (ئیبنجهاوس) کۆنەندامی یادکردنەوە پڕە لە هەزارەها رووداوو شتی هەست پێکراوی بەیەکەوە بەستراو، کە پەیوەندی کاتی یان شوێنی لە نێوانیاندا هەیە.

توێژینەوەکەی (ئیبنجهاوس) دەربارەی بڕگەو وشەی بێ ماناو ناماقووڵ (عديمة المعنى) بوو، لەمیانەی توێژینەوەکەی (13) سیانزدە بڕگەی (مقطع) لەو بڕگانە کە هیچ مانایەکیان نەبوو، بەڵکو بریتی بوو لە چەند پیتێکی ڕێکخراو کە لە فەرهەنگو زماندا هیچ مانایەکیان نەبوو، بەڵام ئەم داوای لە ئەو کەسانەی کە لە ژێر توێژینەوەکەدا بوون، دەکرد کە ئەو بڕگە بێ مانایە لەبەر بکەنو دواتر تاقی کردنەوە بۆ ئەوەی بزانێت چەندیان لەبەرکردووەو چەندیان لەبیرچۆتەوە.

لە ئەنجامی توێژینەوەکە بۆی دەرکەوت کە (50٪) واتە نیوەی ئەو بڕگانەی کە لەبەریان کردبوو دوای (20) خوولەك لەبیریان چووەوە، هەروەها لە دوای یەك کاتژمێر (60) شەست خوولەك (66٪)ی بڕگەکانیان لەبیرچووەوەو لە دوای (6) شەش ڕۆژیش (75٪) بڕگەکانیان لەبیرنەماو لە دوای (31) سیو یەك ڕۆژیش (80٪)ی بڕگەکانیان لەبیرچووە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەو شتانەی کە بێ مانانو پەیوەست نین بەیەکەوە ئەوا زۆر لە کۆنەندامی یادکردنەوەدا نامێننو زوو لەبیردەچنەوە. (الأزيرجاوي، 1991، ص116).

تیۆرەكانی لەبیرچوونەوە

بەردەوام توێژەران لە هەوڵی زانینی هۆكانی لەبیرچوونەوەدا بوون، واتە دەیانویست ئەوە بزانن، بۆچی مرۆڤ شتی لەبیردەچێتەوە؟

دەرئەنجامی هەوڵ و كۆشش و توێژینەوەكانی ئەو بوارە ئاماژە بۆ بوونی كۆمەڵێك فاكتەر دەكەن، كە دەتوانین لەم چەند تیۆرەی خوارەوەدا كۆیان بكەینەوە:-

(1) تیۆری پشتگوێ خستن و پووكانەوە (نظرية الإهمال والضمور):-

ئەم تیۆرە بە كۆنترین تیۆرەكانی لەبیرچوونەوە دادەنرێت و لەگەڵ بۆچوونەكەی (ئیبنجاوس)دا یەك دەگرێتەوە كە لەو بڕوایەدا بوو كە زانیاری و شتە هەست پێكراوەكانی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەپێی كات بەرەو لاوازی و نەمان و پووكانەوە دەڕۆن، لایەنگرانی ئەم تیۆرە لەو بڕوایەدان كە ئەو زانیاری و شتانەی ئێمە فێریان دەبین و دواتر بەكاریان ناهێنین و پشتگوێیان دەخەین؛ ئەوا دوای ماوەیەك لەبیردەچنەوە.

واتە فێربوون دەرئەنجامی كاركردن و بەكارهێنان و خۆ ماندووكردنە، لەبەر ئەوە لەبیرچوونەوەش دەرئەنجامی كاركردن و بەكارنەهێنان و تەمبەڵیە. لە ڕاستیدا ئەم تیۆرە تا ڕادەیەك ڕاستیەكانی پێكاوە و هەندێك زانیاری و شتی فێربوو پێویستی بە بەكارهێنانی بەردەوام و زوو زوو دەمەزەردكردنەوە هەیە بۆ ئەوەی لەبیرنەچنەوە، بەڵام هەندێك زانیاری و شتی تر هەن، كە چەندەها ساڵە فێری بووین و ماوەیەكی زۆریش بەكاریان ناهێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر لەبیرنەچوونەتەوە.

(2) تیۆری تێكەڵ و پێكەڵ بوون و ڕێگەگرتن(نظرية التداخل والتعطيل)؛-

بە بۆچوونی لایەنگرانی ئەم تیۆرە مرۆڤ بۆیە شتی لەبیردەچێتەوە، چونكە زانیاری كۆن و نوێ تێكەڵ بەیەكتری دەبن و هەریەكەیان دەبن بە بەربەست و ڕێگر بۆ ئەوی تریان. بۆ نموونە مرۆڤ كاتێك فێری بابەتێك دەبێت، دواتر بابەتێكی تر دەخوێنێ، ئەوا دوور نییە ئەو دوو بابەتە تێكەڵ بەیەكتری بن و ئەو مرۆڤە نەتوانێت وەك پێویست ئەو دوو بابەتەی كە فێری بووە بیان هێنێتەوە یادی خۆی و هەندێكیانی لەبیربچێتەوە. ئینجا هەندێك جار بابەتە كۆنەكە دەبێت بە بەربەست و ڕێگر لەبەردەم وەبیرهێنانەوەی بابەتە نوێیەكەو تێكەڵ بەیەكتر دەبن، هەندێك جاریش بە پێچەوانەوە بابەتە نوێیەكە دەبێت بە ڕێگر لە بەردەم وەبیرهاتنەوەی بابەتە كۆنەكە.

لەبەر ئەوە زۆر جار زانایان پێشنیازی ئەوە دەكەن كە نابێت دوو بابەتی چوون یەك و نزیك لەیەك بەدوای یەكتریدا بخوێندرێن، یان لە خشتەدا دابنرێن، بەڵكو دەبێت دوو بابەتی جیا لە یەكتر دابنرێن، بۆ ئەوەی تێكەڵی و ڕێگرتن ڕوونەدات، لەبەر ئەوەی زیاتر ئەو تێكەڵ و ڕێگەگرتنە لە نێوان ئەو بابەت و كارو چالاكییانەدا دەبێت كە لەیەكەوە نزیكن و وەك یەك وان. لەلایەكی تریشەوە پێویستە ماوەو پشوو لە نێوان خوێندنەوەی بابەتە جۆراو جۆرەكان و كارو چالاكییەكانی ڕۆژانەدا هەبێت، بۆ ئەوەی بابەت و كارو چالاكی یەكەم جێگای خۆی لە كۆئەندامی یادكردنەوەدا بكاتەوەو ماوەیەكی بەسەردا بڕوات، ئینجا بابەت و كارو چالاكی دووهەم دەست پێبكرێت، كە ئەمەش دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی لەبیرچوونەوەو تێكەڵ و پێكەڵی.

(3) تیۆری کپ و خەفەکردن (نظرية الكبت):-

بە بۆچوونی (فرۆید) سەرچاوەو هۆکاری سەرەکی لەبیرچوونەوە خەفەو کپ کردنی ئەو رووداوو کارەسات و وروژێنەرانەیە کە بە ئازارو ناخۆشن و هەست و سۆزو کەرامەتی مرۆڤ بریندار دەکەن، واتە لە رێگەی پرۆسەی کپ کردن و چەپاندنەوە (کبت) ئەو رووداوو بەسەرهات و وروژێنەرانە لە بواری هەستیەوە بۆ بواری نەستی (اللاشعور) دەگوێزرێنەوەو ئەو کەسە لەو ئازارو ناخۆشیە رزگار دەکەن.

کەواتە بەپێی ئەم تیۆرە شتێك نییە ناوی لەبیرچوونەوە بێت، بەڵکو بریتییە لە دوورخستنەوەی شتە بەئازارو ناخۆشەکان و عەمبارکردنیان لە نەستیدا، ئیتر هەرچ کاتێك بواری لە رێگەی (خەون یان خەواندنی موگناتیسی ... هتد) بۆ رەخسا، ئەوا دزە دەکەن و دووبارە دەگەڕێنەوە بواری هەستی، بەڵام لە کاتی ئاساییدا ئەوا (منی) مرۆڤ رێگە بەو شتە کپ کراوانەی بواری نەستی نادات کە بە ئارەزووی خۆیان بگەڕێنەوە بواری هەستی و (من)و کەسایەتی مرۆڤ رووبەڕووی مەترسی و هەڕەشە بکەنەوە.

هەر لەبەر رۆشنایی ئەم تیۆرە دیاردەی خۆ لەبیرچوونەوە (فقدان الذاكرة) (Amnesia) راڤە دەکرێت و مرۆڤ لە ئەنجامی کارەسات و رووداوی دڵتەزێن و جەرگ بڕەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو (زۆر یان کەم) ناوی خۆی و کەس و کارو رووداوو بەسەرهاتەکانی ژیانی لەبیردەچێتەوە.

(4) تیۆری سڕینەوە (نظرية الإمحاء) (Obliteration Theory):-

بەپێی ئەم تیۆرە ئەگەر مرۆڤ فێری شتێك ببێت دوای ئەوەی بارودۆخێکی تایبەتی و نائاسایی رووبدات، ئەوە زۆر لەو شتە وەرگیراوە فێربووانە لەبیردەچنەوە، بارودۆخەکانیش ئەمانەن:-

(أ) ڕێگەگرتن لە مژینی پرۆتین:-

هەندێك جار ئەگەر هەندێك ماددە لە ناو لەشی مرۆڤ كەم بكات، ئەوا ئەو كەمییە دەبێتە هۆی ئەوەی كە هەندێك لە پرۆتینەكان نەمژرێتو لەش سوودیان لێوەرنەگرێت، ئینجا نەمژینو شتیەڵ نەكردنەوەی ئەو پرۆتینانە دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە عەمباركردنو پاراستنی زانیارییەكان لەناو كۆئەندامی یادكردنەوەی درێژە ماوە، كە ئەمەش دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوەی ئەو زانیارییانەی كە ڕێكەوتی كاتی نەمژینی پرۆتینەكان دەكات.

(ب) ڕووداوو كارەساتی دەروونیو جەستەیی:-

هەندێك جار كارەساتو ڕووداوی دڵتەزێنی جەستەیی یان دەروونی بەهێز، دەبنە هۆی سڕینەوەو لەناوبردنی ژمارەیەك لە زانیاریو ڕووداوی عەمباركراوی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە، ئینجا هەندێك جار ئەو سڕینەوەو لەبیرچوونەوەیە كاتیەو هەندێك جار بۆ هەتا هەتایە. بۆ نموونە هەندێك لەو نەخۆشیانەی كە بە كارەبا چارەسەر كرابوون، زۆر لە زانیاریو ڕووداوەكانی ژیانیان لەبیرچووبووەوە، یان شتی قورس كەوتنەسەر سەرو كارەساتی جەرگبڕ دەبنە هۆی لەبیرچوونەوە. (العتوم، 2004، ص303-304).

(جـ) زیان گەیاندن بە مێشك:-

كاتێك لە ئەنجامی ڕووداوو كارەساتو خووگرتن بە ماددەی هۆشبەر (خۆسەرخۆشكەرو سڕكەرەوە) (مخدرات) هەندێك لە بەشەكانی مێشك زیانیان پێدەگات یان لەناودەچن، ئەوا بڕێكی زۆر لە زانیارییەكانی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە بۆ ماوەیەكی كاتی یان هەتا هەتایی دەسڕێنەوەو لەناودەچن.

چۆن یادكردنەوەی خۆمان بەهێز بكەین ؟

پێشەكی دەبێت هەموومان ئەو راستییە بزانین كە تاوەكوو ئێستاش زانست نەیتوانیوە، كە بەشێوەیەكی وردو زانستییانە جێگاو شوێنی عەمباركردن‌و پاراستنی زانیارییەكان‌و ئەو ئەندام‌و بەشانەی كە بەرپرسیارن لە پرۆسەی یادكردنەوە دیاری بكات، بەڵام لەگەڵ ئەو كەم‌و كوڕییانە، ئێستا زانیارییەكی زۆر دەربارەی كۆئەندامی یادكردنەوەو چۆنێتی یادكردنەوە هەیەو ئەو راستییانە دەركەوتووە، كە مێشكی مرۆڤ بە درێژایی ژیانی توانای عەمباركردنی نزیكەی (200) دوو سەد ملیۆن تا دوو سێ بەلایین یەكەی لە زانیاری هەیە.

واتە زانیاری ئێمە زیاتر دەربارەی چۆنێتی كاركردنی یادكردنەوەیە نەك جێگاو شوێن‌و (ماهیەت)و سروشتی یادكردنەوە لە مێشكدا. ئەوە ماوە بڵێین زانیاری‌و رووداوەكان چۆن تۆمارو عەمبار بكرێن، هەر بە ئەو شێوەیەش یاد دەكرێنەوە. بۆ نموونە ئەگەر ئێمە گوێبیستی دەنگێك ببین‌و بەشێوەی دەنگ هێمای بدرێتێ‌و لە مێشكدا تۆمار بكرێت، ئەوا لە داهاتووشدا هەر بەشێوەی دەنگ یاد دەكرێتەوە، بەڵام ئەگەر رووداوو زانیاری‌و شتێك بە چاو ببینین‌و بە گوێش بیبیستین، ئەوا لە مێشكدا هەر بەو شێوەیە تۆمارو عەمبار دەكرێت‌و لە كاتی یادكردنەوەشدا بە وێنەو دەنگ دەگەڕێتەوە.

ئینجا هەر لەبەر ئەوەشە كە ئەو شتانەی بە هەستەوەرێك زیاتر تۆمار دەكرێن، گەڕاندنەوەو ناسینەوەیان ئاسانتر دەبێت لە ئەو شتانەی كە بەیەك هەستەوەر تۆمار دەكرێن، **كەواتە بۆ ئەوەی بە ئاسانی تۆمارو عەمباری زانیاری‌و رووداوە گرنگەكانی ژیانمان بكرێت‌و لە كاتی پێویستدا بیانهێنینەوە یادی خۆمان‌و تووشی لەبیرچوونەوەیان نەبین، ئەوا دەبێت رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكەین:-**

(1) ئەو شتانەی لێیان تێدەگەین‌و ئەم سەرو ئەو سەری دیاردەکە دەزانین بە ئاسانی تۆمارو عەمبار دەکرێن‌و لە کاتی پێویستدا دەیانهێنینەوە یادی خۆمان، بە پێچەوانەی ئەو شتانەی کە لێیان تێناگەین‌و تەنها ئەزبەرو دەرخیان دەکەین. لەبەر ئەوە ئەرکی سەرشانی هەموومانە هەوڵی تێگەیشتنی شتەکان بدەین نەك لەبەرکردنی بێ ماناو دەرخ، لەبەر ئەوەی هەرچ کات‌و ماندووبوونێك بۆ دەرخ‌و ئەزبەرکردن تەرخان بکرێت، بەفیڕۆ دەچێت‌و هیچ سوودێکی بۆ یادکردنەوە نابێت.

(2) نابێت لە کاتی خوێندنەوەو تاووتوێکردنی دیاردەکانی ژیان یەکسەر بچینە ناو قووڵایی‌و وردەکارییەکان، بەڵکو زۆر پێویستە یەکەم جار بەشێوەیەکی گشتی‌و سەرتاسەری سەیریان بکەین‌و کەمێك شارەزایی گشتی دەربارەیان پەیدا بکەین، ئینجا دوای ئەوە وردە وردە بچینە ناو بەش‌و لایەنە جیا جیاکان‌و وردەکاریەکانیانەوە.

(3) زۆر گرنگە شتە وشك‌و بێ‌ماناکان پەیوەست بکەین بە پاشەڕۆژو چارەنووسی داهاتوومان، بۆ ئەوەی پاڵنەرو حەزو ئارەزوو بۆ خۆمان دروست بکەین‌و لە رێگەیەوە ببین بە کەسێکی خۆڕاگرو بە ئارام‌و بە ئاسانی لە ئیش‌و کارە قورسەکان رانەکەین.

(4) هەروەها زۆر گرنگە رووداوو ژمارەو شتە بێ ماناو وشکەکان پەیوەست بکەین بە رووداوو شتە خۆشەکانی ژیانمان‌و ئەو کەس‌و شوێنانەی کە مایەی دڵخۆشی‌و رەزامەندیمانن، بۆ ئەوەی لە کاتی یادکردنەوەیان پەیوەست بن بەو شتە خۆش‌و دڵخۆشکەرانەو بە ئاسانی بێنەوە یادمان.

(5) دووبارەکردنەوەی شتەکان هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ چەسپاندنی رووداوو شتەکان لە کۆئەندامی یادکردنەوەو دواتر بە ئاسانی گەڕاندنەوەیان.

(6) ڕێك خستنی زانیاریی‌و شتەکان گرنگە، ئەو شتانەی کە بە ڕێك‌و پێکی لەبەر دەکرێن‌و تۆمارو عەمبار دەکرێن، ئەوا هەر بەو ڕێك‌و پێکیەو بە ئاسانی دێنەوە یادو درەنگ لەبیردەچنەوە، ئەگەر بەراورد بکرێن بە شتە ناڕێك‌و پێکەکان.

(7) ئەو کارو چالاکیانەی کە بە کردەوەو بەشێوەیەکی پراکتیکی لە واقیعدا جێبەجێیان دەکەین، باشتر عەمبارو تۆمار دەکرێن‌و دواتر بە ئاسانی دێنەوە یادمان، ئەگەر بەراورد بکرێن بەو شتانەی کە هەر قسەو شتی تیۆرین، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەوڵی کردن‌و جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکان بدەین‌و بەشێوەیەکی پراکتیکیانە بەئاکامیان بگەیەنین.

(8) تۆمارکردن‌و عەمبارکردن‌و پاراستن‌و یادکردنەوەی زانیاریی‌و ڕووداوو شتەکانی ژیان پێویستی بە کەش‌و هەوای گونجاو هەیە، بۆ نموونە خوێندنەوەو کارکردن لە شوێنێکی بێ دەنگ‌و خۆش‌و فێنك زۆر باشترو کاریگەرترە لە شوێنێکی قەرەباڵغ‌و ناخۆش‌و زۆر گەرم یان زۆر سارد. لەبەر ئەوە دەبێت هەموومان لە هەوڵی دابین کردنی کەش‌و هەوای گونجاوبین، بۆ ئەوەی بە ئاسانی لێیان تێبگەین‌و لە کاتی پێویستدا یادیان بکەینەوە.

(9) پێویستە ئەو کارو چالاکیانەی زۆر قورس‌و گرانن، ئەوا بە چەند جارێك بیان خوێنینەوە یان بەئاکامیان بگەیەنین، بۆ ئەوەی تووشی ماندووبوون‌و بێزاری نەبین، بەڵام ئەو کارو چالاکیانەی کە سادەو ساکارو کەمن، ئەوا دەبێت بەیەك جار جێبەجێیان بکەین.

(10) هەرچ کاتێك هەستت بە بێزاریی‌و ماندووبوون کرد، ئەوا واز لەو کارو چالاکییە بهێنەو هەوڵ بدە خۆت بە یاریی‌و گەڕان‌و چالاکییەکی خۆشەوە خەریك بکە، تا دەحەسێیتەوەو لە بێزاریی‌و ماندووبوونەکە ڕزگارت دەبێت، ئینجا دووبارە دەست بە کارو چالاکییەکەت بکەرەوە.

(11) زۆر لە زانایان لەگەڵ ئەوەدان کە خوێندنەوە بە دەنگی بەرز لە کاتی خۆ تاقیکردنەوەدا باشترە لە خوێندنەوەی بە ژێر لێوو بێدەنگ.

(12) پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان دانیشتن‌و وەستانی لەش‌و شێوەی یادکردنەوەدا هەیە، دەرئەنجامی هەندێك لێکۆڵینەوە ئەوەیان دەرخست کە ئەگەر مرۆڤ لە کاتی خوێندنەوەو لەبەرکردن‌و تێگەیشتنی بابەتێك بە پێوەوە راوەستابوو ئەوا لە کاتی یادکردنەوەو هێنانەوە بیری ئەو بابەتە بە پێوە بێ باشترەو بە ئاسانی دێتەوە بیری.

لە یەکێك لە توێژینەوەکان ژمارەیەك قوتابی کران بە دوو کۆمەڵ‌و کۆمەڵەی یەکەم بە راوەستان‌و بە پێوە بابەتەکەیان لەبەرکرد، بەڵام کۆمەڵەی دووەمم بە پاڵکەوتنەوە بابەتەکەیان لەبەرکرد، دوای ئەوە داوایان لێکرا کە یادی بابەتەکە بکەنەوەو بیهێننە یادی خۆیان، دەرکەوت ئەوانەی کە بە راوەستان‌و بە پێوە بابەتەکەیان لەبەرکردبوو، ئەوا باشتر لە کۆمەڵەکەی تر و زۆر بە ئاسانی هەر بەپێوەو بە راوەستانەوە بابەتەکەیان هاتەوە بیر، بەڵام قوتابیانی کۆمەڵەی دووەمم بە پاڵکەوتن‌و راکشانەوە باشترو خێراتر لە قوتابیانی کۆمەڵەی یەکەم، بابەتەکەیان دەهاتەوە بیر، ئەمەو چەندەها لێکۆڵینەوەی تر ئەوەیان دەرخستووە کە تا رادەیەکی زۆر پەیوەندی لە نێوان شێوەی وەستان‌و دانیشتن‌و جووڵەی جەستەو شێوەی هێنانەوە یادی بابەتەکان هەیە.

لەبەر ئەوە پێویستە قوتابی بەوشێوەیە بابەتەکە بخوێنێتەوەو لەبەری بکات کە وەك ئەو شێوەیە وابێ کە لە کاتی تاقیکردنەوەش دەیکات. کەواتە باشترین شێوەی لەش‌و جەستە ئەوەیە کە قوتابی لە کاتی خوێندنەوەو خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە لەسەر کورسی‌و لە بەردەم مێزێکدا دانیشتبێ،

چونکە لە کاتی تاقیکردنەوەش و لەناو هۆڵەکەی هەر لەسەر کورسی و لە بەردەم مێزێکدا دادەنیشێ کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسانکردنی پرۆسەی یادکردنەوەو هێنانەوە یادی زانیاری و شارەزایی و رووداوەکان، کەواتە قوتابی تا دەتوانێت بەپێوەو بە راوەستان یان بە پاڵکەوتن و راکشانەوە (سەعی) نەکات و خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە نەکات، لەبەر ئەوەی دەگمەنە قوتابی بە راوەستان یان بە پاڵکەوتنەوە تاقیکردنەوە بکات (ابراهیم وابراهیم، 2003، ص259).

(13) ئەو بابەت و شتانەی حەزیان لێدەکەین و لەگەڵ حەزو ئارەزووەکانماندا دەگونجێن بە ئاسانی لەبەردەکرێن و بە ئاسانیش دێنەوە یادمان، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە حەزو ئارەزوو و پاڵنەر بۆ خۆمان دروست بکەین و بابەت و شتەکان لەلای خۆمان خۆش بکەین بۆ ئەوەی تووشی لەبیرچوونەوە نەبین، هەروەها دەبێت لەو بارودۆخ و حاڵەتانە دوور بکەوینەوە کە بابەت و شتەکانمان لەبەرچاودەخەن و تووشی ئازارو ناخۆشیمان دەکەن.

(14) پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان ئاراستەو لێکدانەوەو تێگەیشتن و بیرو بۆچوونەکان لەلایەک و چۆنێتی بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکیەک لەلایەکی تر هەیە. بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ راو بۆچوون و بیرکردنەوەی هەڵەو نامەنتیقی دەربارەی ژیان و تواناو لێهاتوویی خۆی هەبێت، ئەوا زۆر جار لە کارو چالاکییەکانیدا سەرکەوتوو نابێت و ئەو بۆچوونە هەڵەو ناواقیعییانە دەبن بە بەربەست و رێگر لە بەردەم تواناو بەهرەکانیداو کەلەپچەی دەست و پێی دەکەن و مێشک و تواناکانی بەرەو ئیفلیجی دەبەن.

بەداخەوە زۆبەی ئەو قوتابیانەی کە لە خوێندندا سەرکەوتن بەدەست ناهێنن، هەڵگرو خاوەنی کۆمەڵێک راو بۆچوونی هەڵەو ناواقیعین دەربارەی ژیان و تواناو لێهاتوویی خۆیان، کە ئەم راو بۆچوونە هەڵەو نامەنتیقی و ناواقیعییانە بەشێوەیەکی نێگەتیڤ و خراپ مێشکیان پرۆگرام سازو ئاراستە

دەكەن‌و رەنگدانەوەی خراپیان لەسەر کارو چالاکییەکانیان دەبێت، بۆ نموونە زۆربەی ئەو قوتابیانە بەردەوام دەڵێن:-

(1) ئەم بابەتە زۆر قورس‌و ناخۆشەو کەس لێی تێناگات.

(2) من بۆچی بخوێنم، خوێندن سوودی چییە.

(3) بەختم نییەو چەند خۆم ماندوو بکەم دەرناچم.

(4) توانام لاوازەو ناتوانم لەم بابەتە تێبگەم.

(5) من کەسێکی بێدەسەڵاتم‌و نابم بەهیچ شتێك.

ئەگەر سەیری ئەو پێنج بڕگەیەی سەرەوە بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەموویان راو بۆچوونی هەڵەو نازانستین، بێگومان دووبارەکردنەوەی ئەو بۆچوونانەو بڕواکردن پێیان، دەبنە هۆی ئیفلیج کردنی تواناو لێهاتوویی ئەو قوتابیانەو رۆژ لە دوای رۆژ بەرەو خراپی دەڕۆن‌و دوای ماوەیەك دەگەنە ئەو ئاستەی کە ئەو بۆچوونانەی سەرەوە وادەربچن‌و بڕوایان بە خۆیان نەمێنێ‌و بە چاوی نزم‌و گومان سەیری خۆیان بکەن، لەبەر ئەوەی ئەگەر کەسێك بە خۆی بڵێ من هیچ نازانم‌و تێناگەم، ئەوا دوای ماوەیەك وەك کەسێکی نەزان‌و تێنەگەیشتوو رەفتارو هەڵس‌و کەوت دەکات.

بۆ ئەوەی تووشی ئەو پەتاو بەڵایە نەبین‌و بە هەڵە لە خۆمان تێنەگەین، ئەوا دەبێت پێچەوانەی ئەوانەی سەرەوە بڵێین‌و بڕوامان بە تواناو بەهرەکانی خۆمان بێت‌و بەگەشبینانە سەیری ژیان‌و دیاردەکانی بکەین‌و بەردەوام ئەو بڕواو راو بۆچوونانەمان هەبێت، کە ئێمە کەسانی بەتواناو لێهاتووین‌و ئەگەر هەوڵ‌و کۆشش بکەین، ئەوا بەردەوام لە ژیاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنین‌و هیچ شتێك لە بەردەم مرۆڤ مەحاڵ نییەو دەتوانین بە خۆڕاگری‌و خوێندنی

بەردەوام بەسەر هەموو كۆسپ و تەگەرەكانی ژیاندا سەركەوین و ژیانیش بۆ كەس گوڵبژێر نەكراوەو بریتییە لە زنجیرەیەكی نەپساوە لە كەوتن و هەڵسان و بەرزو نشێو، بەڵام گرنگ ئەوەیە سوود لە كەوتنەكانمان وەربگرین، تا بۆ هەنگاوەكانی داهاتوو بەكەڵك بن.

ئەگەر ئێمە بەم شێوەیە بیربكەینەوەو ئەو راو بۆچوونە پۆزەتیڤ و باشانەمان دەربارەی خودی خۆمان و دیاردەكانی ژیان هەبێت، ئەوا بەردەوام لە ژیاندا سەركەوتن بەدەست دەهێنین و تا ئەوپەڕی توانا سوود لە تواناو بەهرەكانمان وەردەگرین.

بەشی دەهەم

بیرکردنەوە

پێناسەی بیرکردنەوە

کارامەییە (مهارات) بنەڕەتییەکانی بیرکردنەوە

جۆری بیرکارەکان (بیرمەندەکان)

خاسیەتە تاکیەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە

شێوازو ستایلەکانی بیرکردنەوە

کەرەستەو ئامرازەکانی بیرکردنەوە

راهێنان و گەشە پێکردنی بیرکردنەوە

بیرکردنەوە (Thinking)

پێشەکی:

بیرکردنەوە یەکێکە لە گرنگترین خاسیەتەکانی مرۆڤ و لە بوونەوەرەکانی تری جیا دەکاتەوە، مرۆڤ لە ڕێگەی بیرکردنەوەوە چارەسەری گرفت و کێشەکانی ژیان دەکات و هەر لە ڕێگەی ئەویشەوە خۆی لەگەڵ دیاردەو گۆڕانکارییەکانی جیهانی دەرەوە دەسازێنێ و دەگاتە ترۆپکی داهێنان.

هەمووشمان باش دەزانین کە سەرجەم شارستانییەتەکان بەرهەمی عەقڵ و بیرکردنەوەی مرۆڤن و بەبێ بیرکردنەوەی زانستی و مەنتیقی هیچ گەل و نەتەوەیەك ناتوانێت پێش بکەوێت و شارستانیەت بونیاد بنێت. ڕاستە هەموومان بیر دەکەینەوەو خاسییەتێکی مرۆڤایەتییە، بەڵام جۆری بیرکردنەوەکان جیاوازن و هەموو کەس بە یەك شێوە بیر ناکاتەوە، بۆ نموونە هەندێك کەس بەشێوەیەکی زۆر سادەو ساکار بیر دەکەنەوە لە کاتێکدا کەسانی تر بەشێوەیەکی زۆر قووڵ و ئاڵۆز بیر دەکەنەوەو بەسەر زۆربەی گیرو گرفتەکاندا سەردەکەون و چارەسەری گونجاویان بۆ دەدۆزنەوە.

مەبەست لە بیرکردنەوەی سادەو ساکار، ناسینەوەو یادکردنەوەو تێگەیشتنی دیاردەکانی ژیانە، بەڵام بیرکردنەوەی ئاڵۆزو ئاوێتە، بریتییە لە بیرکردنەوەی زانستی و بیرکردنەوەی داهێنانی و بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەو هەڵسەنگاندن و شیتەڵ کردنەوەی دیاردە ئاڵۆزو جۆراو جۆرەکان.

پێناسەی بیرکردنەوە:-

بیرکردنەوە چەمكو دیاردەیەکی ناوەکیو هەست پێ نەکراوو ئەبستراکتو رووتو گریمانییە (افتراضي)، واتە کەس ناتوانێت لە رێگەی هەستەوەرەکانییەوە درکیان پێبکات، بەڵکو تەنها لە رێگەی شوێنەوارو کاریگەرییەکانییەوە هەست بە بوونی دەکەین. لەبەر ئەو نادیارییو ئاڵۆزییەی هەتاوەکو ئێستا پێناسەیەکی سەرتاسەریو گشتی کە سەرجەم زانایان لەسەری رێك بکەون، نییە بۆیە چەندەها پێناسەی جۆراو جۆری بۆ کراوەو هەر زاناو بەپێی فەلسەفەو تێڕوانینی خۆی پێناسەی کردووە، سەرەڕای ئەوەش هەر کەسەو شێوازی تایبەت بە خۆی هەیە لە بیرکردنەوە (التفکیر)، ئەم شێوازەش پەیوەستە بە جۆری پەروەردەو شێوازی بەکۆمەڵایەتی کردنو تواناو لێهاتوویی و زیرەکیو پاڵنەری تاکەکان.

واتە ئەو فاکتەرانە کاریگەری خۆیان لەسەر بیرکردنەوەی تاك هەیەو دەبنە هۆی دروست کردنی جیاوازی تاکایەتی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵو هەر یەکەیان بە شێوازی تایبەت بە خۆی بیر بکاتەوە، لەبەر ئەوە زۆر زەحمەتو دژوارە بتوانرێت پێناسەیەکی گشتیو هەمە لایەنە بۆ بیرکردنەوە دابنرێت، **بۆیە چەندەها پێناسەی جیا جیا هەیەو ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترین پێناسەکانی بیرکردنەوەن:-**

1-بە بڕوای هەردوو زانا (کۆسلین، Kosslyn)و (رۆزنبێرگ، Rosenberg) بیرکردنەوە بریتییە لە (یاری کردن بە زانیارییەکان لە مێشکدا).

2- بەڵام بە بۆچوونی (کۆستا، Costa)، بیرکردنەوە بریتییە لە (دەست کارییو تاووتوێ کردنی عەقڵییانەی وورووژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان، بەمەبەستی

دروست کردن‌و پێك هێنانی بیرەکان (الأفکار)و درك پێکردنی شتەکان‌و بڕیاردان لەسەریان.

3- به بڕوای (بارێل، Barel) بیرکردنەوە بە مانا سادەکەی بریتییە لە (زنجیرەیەك چالاکی عەقڵی کە مێشك لە ئەنجامی وەرگرتنی وورووژێنەرەکان لە ڕێگەی هەستەوەرەکانەوە، بەرهەمیان دەهێنێ) بەڵام بە مانا فراوانەکەی بیرکردنەوە بریتییە لە (پرۆسەی گەڕان بە دوای ماناکان، ئەویش لە ڕێگەی تاووتوێ کردن‌و شەن‌و کەوکردنی شارەزایی‌و دیاردەکانی ژیان). (الجراح، 2004، ص318).

4- بیرکردنەوە بە مانا گشتییەکەی بریتییە لە (هەموو چالاکییەکی عەقڵی کە کەرەستەو کەل‌و پەلەکانی هێما بێت) واتە لە جیاتی ئەوەی عەقڵ مامەڵە لەگەڵ شتە هەست پێکراوەکانی وەك (کورسی، دەرگا، مرۆڤ، ئاژەڵ،...هتد) بکات، ئەوا لە جیاتی ئەوە مامەڵە لەگەڵ هێما (رموز)ی ئەو شتە هەست پێکراوانە دەکات کە بریتین لە (ناوو هێماو ژمارەو مانای) شتەکان (راجح، 1985، ص330).

ئەم پێناسانەو چەندەها پێناسەی تر، ئەوەمان بۆ روون دەکەنەوە کە بیرکردنەوە پرۆسەیەکی زۆر ئاڵۆزو هەمە لایەنەیە، کە ئەمەش بەڵگەیە بۆ ئاڵۆزی‌و گەورەیی عەقڵی مرۆڤ و پێکهاتەی مێشکی، کە بەداخەوە تاوەکو ئێستا، وەك پێویست توێژینەوە لەسەر مێشك‌و پێکهاتەو فەرمانەکانی نەکراوەو زۆر کون‌و قوژبن هێشتا هەر بە نەزانراوی ماونەتەوە.

[redacted] :-

ئەم کارامەیی‌و شارەزاییانەی لای خوارەوە زۆر پێویستن بۆ بیرکردنەوەو دەبێت تاك شارەزاییەکی باشی تیایاندا هەبێت، ئینجا دەتوانێت بەشێوەیەکی قووڵ‌و ئاڵۆز بیر بکاتەوە:-

(1) سەرنجدان (الملاحظة) (Observing):-

بریتییە لە لێهاتوویی هەستەوەرەکان‌و توانای کۆکردنەوەی زانیاری‌و ورووژێنەرەکان.

(2) هێنانەوە یاد (الاستدعاء) (Recalling):-

بریتییە لە توانای هێنانەوە یادی ئەو زانیاری‌و شارەزاییانەی کە لە درێژە کۆئەندامی یادکردنەوەدا (ذاكرة طويلة المدى) عەمبار کراون.

(3) بەهێماکردن (الترميز) (Encoding):-

واتە توانای تاك دەگەیەنێت کە بتوانێت، لە رێگەی کۆمەڵێك هێماو شفرەی تایبەتییەوە، زانیاری‌و ورووژێنەرەکانی لە درێژە کۆئەندامی یادکردنەوەدا، عەمبار بکات.

(4) دانانی ئامانجەکان (وضع الأهداف) (Setting Goals):-

ئەوە دەگەیەنێت، کە تاك توانای دیاری کردنی ئامانجە گشتی یان تایبەتییەکانی خۆی هەبێت، ئیتر ئامانجەکان دوور بن یان نزیك.

(5) پرسیارکردن (التساؤل) (Questioning):-

واتە تاك توانای پرسیارکردن یان وروورژاندنی پرسیاری هەبێت دەربارەی بابەتو دیاردەکانی ژیان.

(6) پۆلێن کردن (التصنيف) (Classifying):-

واتە توانای تاك بۆ پۆلێن کردنی شتەکان دەگەیەنێت. هەموومان دەزانین کە لە توانای مرۆڤدا هەیە دیاردەکانی ژیان بە جۆرەها شێوە پۆلێن بکات، ئیتر بەپێی بارستایی یان کێش یان رەنگ یان فەرمان یان شێوەیان بێت.

(7) بەراورد کردن (المقارنة) (Comparing):-

واتە بەراورد کردنی دیاردەو شتەکان بە یەکتریو دیاری کردنی لایەنە لێك چوو و لێك نەچووەکانیان. بۆ نموونە بەراورد کردن لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵو دیاری کردنی ئەو لایەنانەی کە مرۆڤ و ئاژەڵ چوون یەکن (ئاوو خواردنو خەوتنو...هتد)و ئەو لایەنانەش کە چوون یەك نین (عەقڵو زمانو ئایینو...هتد).

(8) کورت کردنەوە (التلخيص) (Summarizing):-

ئەمەش مانای ئەوەیە کە تاك توانای کورت کردنەوەی بابەتو دیاردەکانی هەبێتو پوختەکەی بنووسێتو بیرۆکەو مەبەستە سەرەکییەکانی تێکستو بابەتەکان دیاری بکات.

(9) داچۆڕاندن و هەڵهێنجاندن (الاستنتاج) (Inferring):-

ئەمەش بریتییە لە توانای تاك بۆ ئەوەی ناوەڕۆك‌و مەبەستی سەرەكی‌و خاڵە نادیارو شاراوەكانی دیاردەو بابەتەكان، بزانێت‌و بە رواڵەت‌و رووكەشی دیاردەكان هەڵنەخەڵەتێ‌و بە قووڵی بچێتە ناو بابەت‌و دیاردەكانەوە.

(10) پێشبینی كردن (التنبؤ) (Predicting):-

واتە تاك توانای پێشبینی كردنی رووداوو گۆڕانكارییەكانی داهاتووی هەبێت. بێگومان ئەم توانای پێشبینی كردن‌و زانینی داهاتوو پێویستی بە زانیاری‌و شارەزایی رابردووی عەمباركراوی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە هەیە، بۆ ئەوەی لە رێگەی بەیەكەوە بەستنەوەی رابردوو و ئێستا، پێشبینی داهاتوو بكرێت.

(11) گریمان (الفرض) (Hypothesizing):-

واتە دەبێت لە توانای تاكدا هەبێت كە گریمان بۆ چارەسەركردنی گرفتەكان دابنێت‌و دواتر لە رێگەی كۆكردنەوەی زانیاری‌و تاووتوێ كردنی گرفتەكان، یەك لە دوای یەك گریمانەكان تاقی بكاتەوە، بۆ ئەوەی دواجار لە رێگەی دەست نیشان كردنی راستترین گریمانەوە چارەسەری گرفتەكە بكات‌و بەسەریدا زاڵ بێت.

(12) پراكتیزەكردن (التطبیق) (Applying):-

واتە توانای تاك بۆ پراكتیزەكردنی زانیاری‌و شارەزایی رابردوو لە ئێستا یان داهاتوو بۆ چارەسەركردنی گرفتی نوێ.

ب) كارامەییە باڵاكانی (العليا) بیركردنەوە:-

بیركردنەوەی زانستیو داهێنەرانە، سەرەڕای ئەو كارامەییە بنەڕەتییانەی پێشەوە كە باس كران، پێویستی بە كۆمەڵێك كارامەیی (مهارات) باڵاو پرۆسەی عەقڵی تر هەیە، كە ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترینیانن:-

(1) بیركردنەوەی ڕێكخراو (التفكير المنظم) (Systematic Thinking)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە پشت بە دۆزینەوەو دروست كردنی زۆرترین ڕەگەزو ڕێگاچارە دەبەستێت كە لەمیانەیانەوە هەوڵی چارەسەركردنی گرفتەكە دەدرێت. بە كورتی بیركردنەوەی ڕێكخراو بە پێی سێ هەنگاو دەبێت كە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

- دیاری كردنی لیستێك بۆ ڕەگەزو بنەماكانی ئەو گرفتو بابەتەی بیری لێدەكرێتەوە.
- پۆلێن كردنی ئەو ڕەگەزو بنەمایانە بۆ كۆمەڵێك بیرۆكەی لاوەكی (فرعي).
- دۆزینەوەی بیرۆكەی (فكرة) گشتی یان جۆری گشتی لەو بیرۆكە لاوەكییانە. لە ڕاستیدا بیركردنەوەی ڕێكخراو دوو جۆر بیركردنەوە لەخۆی دەگرێت:-

(أ) بیركردنەوەی شیتەڵكاری (التفكير التحليلي) (Analitical Thinking)

مەبەست لەم جۆرە بیركردنەوەیە، شیتەڵكردنەوەی بابەتو گرفتو باسەكەیە بۆ زۆرترین ژمارە لە هۆكارو ڕەگەزو پێكهاتە، چونكە ئەم شیتەڵكردنە دەبێتە هۆی تێگەیشتنی گرفتو بابەتەكە لە یەك لاوە، واتە تێگەیشتنی جیاوازی

نێوان ڕەگەزو هۆكارەكان، بەڵام ئەم جۆرە بیركردنەوەیە كارلێك كردنی نێوان ڕەگەزو هۆكارەكان پشت گوێ دەخات‌و گرنگی پێویست بە لێكچوون‌و هاوشێوەیی نێوان ڕەگەزو پێكهاتەكان نادات.

(ب) بیركردنەوەی پێكهاتەیی (التفكیر التركیبي) (Synthesis Thinking)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە بریتییە لە پێكەوە كۆكردنەوەی هەموو ڕەگەزو پێكهاتەكان‌و زانینی چۆنێتی كاركردنیان، ئەویش لە ڕێگەی گرنگی دان‌و جەخت كردنە سەر پرۆسەی كارلێككردنی نێوان ڕەگەزو پێكهاتەكانی باس‌و گرفت‌و بابەتەكە، سەرەڕای گرنگی دان بە لایەنە هاوبەشەكانی نێوان ڕەگەزەكان.

(2) بیركردنەوەی پلە بەرز (التفكیر عالي الرتبة) (Higher order Thinking)

سەرچاوەی ئەم جۆرە بیركردنەوە (پۆلێنەكەی بلوم)ـە (تصنیف بلوم)، كە ئامانجە مەعریفییەكانی بۆ ژمارەیەك ڕەگەزو ئامانج واتە پرۆسەی عەقڵی دابەش كردووە، لەوانە (یادكردنەوە، تێگەیشتن، شیتەڵ كردن، پێكهێنان‌و دووبارە بونیادنانەوە، هەڵسەنگاندن). بەپێی ئەم جۆرە بیركردنەوەو پۆلێنەكەی (بلوم) بیركردنەوە تەنها یادكردنەوەی زانیاری‌و مەعریفە نییە، بەڵكو زۆر لەوە زیاترو بەرفراوانترەو بریتییە لە تاووتوێ كردن‌و یاری كردن بە زانیاری‌و مەعریفەو تێگەیشتنی جیهان‌و دیاردەكانی چواردەورمان، سەرەڕای تێگەیشتن‌و زانینی چۆنێتی‌و هۆی ڕوودانی دیاردەكان، هەروەها زانینی هۆی ڕوودانی بەشێوەیەك ڕوونەدانی بەشێوەیەكی تر. **بە كورتی ئەمانەی لای خوارەوە لە گرنگترین كارامەیی‌و پرۆسە عەقلییەكانی پۆلێنەكەی (بلوم)ن:-**

(أ) مەعریفەو یادكردنەوە (Knowledge)

بریتییە لە یادكردنەوەی زانیاریو مەعریفە دیاریكراوەكان، واتە زانینی رۆژو رووداوو شوێنو بیرۆكە سەرەكیو جۆراو جۆرەكان.

(ب) تێگەیشتن (الاستیعاب) (Comprehension)

بریتییە لە رێك خستنی زانیاریو راستیو شارەزاییەكان تا مانایەك بدەن بە دەستەوە، تێگەیشتنی زانیارییەكان، گواستنەوەی زانیارییەكان بۆ بارودۆخی نوێو سوود لێوەرگرتن لێیان بۆ چارەسەركردنی گرفتی نوێ، سەرەڕای تێگەیشتنی مانای شتەكان.

(جـ) پراكتیزەكردن (التطبیق) (Application)

بریتییە لە پراكتیزەكردنی مەعریفەو زانیارییەكان لە بوارە جیا جیاكانی ژیانو سوود وەرگرتن لێیان بۆ چارەسەركردنی گیرو گرفتەكان، هەروەها تێگەیشتنی سروشتی شتەكان، سەرەڕای بەكارهێنانی زانیاریو چەمكو رێگاو شێوازەكانی كە هەن، لە تیۆرە نوێیەكانداو هەوڵدان بۆ بەكارهێنانی مەعریفەو زانیارییەكان لە كاتی چارەسەركردنی گرفتەكانی ژیاندا.

(د) شیتەڵ كردنەوە (التحلیل) (Analysis)

شیتەڵ كردنەوەی دیاردەكان بۆ رەگەزو پێكهاتەكانیو لێكدانەوەو راڤەكردنی هۆكارەكان بەمەبەستی تێگەیشتنی سروشتو پێكهاتەی شتەكان، دیاریكردنی پێكهاتەو بنەماكانی دیاردەو شتەكانو زانینو درك پێكردنی مانا شاراوەكانی دیاردەو گرفتەكان.

(هـ) پێکهێنان و دووباره بونیادنانەوه (التركيب) (Synthesis)

دیاری کردن و دەست نیشانکردنی پەیوەندی نێوان رەگەزو پێکهاتەکان، بۆ ئەوەی بیرو بۆچوون و داهێنانی نوێ بێنە کایەوه، سەرەڕای پێشبینی کردنی دەرئەنجامی شتەکان و بەکارهێنان و خستنەگەڕی بیرو بۆچوونە کۆنەکان و دروست کردن و داهێنانی بیرو بۆچوونی نوێ لێیان.

(و) هەڵسەنگاندن (التقويم) (Evaluation)

واته هەڵسەنگاندنی دیاردەو بابەتەکان و بڕیاردان لەسەر باشی و خراپییان، ئەویش بە بەکارهێنانی چەند پێوەرێك. سەرەڕای پێشکەش کردنی بەڵگەی پێویست و زانستی بۆ پتەوکردنی راو بۆچوون و بڕیارەکان.

بە بۆچوونی (بلوم) کارامەیی و پرۆسە عەقڵییەکانی وەك (مەعریفەو یادکردنەوەو تێگەیشتن و پراکتیزەکردن) بیرکردنەوەی پلە نزمن، بەڵام کارامەیی و پرۆسە عەقڵییەکانی وەك (شیتەڵ کردنەوەو پێکهێنان و دووباره بونیادنانەوەو هەڵسەنگاندن) بیرکردنەوەی پلە بەرزن.

بەڵام بە بڕوای (لیپمان) (Lipman) بیرکردنەوەی پلە بەرز، بریتییە لە هەردوو بیرکردنەوەی رەخنەگرانە (التفكير الناقد)و بیرکردنەوەی داهێنەرانە (التفكير الإبداعي). هەر لەم بارەیەوە دەڵێ: (شیتەڵ کردنەوەکەی بلوم، مانای بیرکردنەوەی رەخنەگرانەو پێکهێنان و دووباره بونیادنانەوەکەی مانای بیرکردنەوەی داهێنانەو هەڵسەنگاندنەکەی مانای بڕیاردانێکی عەقڵی دەگەیەنێت، کە بە هەر هەمووشیان دەگوترێت بیرکردنەوەی ترۆپك و پلە بەرز (الجراح، 2004، ص322).

(3) بیرکردنەوەی داهێنەرانە (التفكير الإبداعي) (Creative Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە دەبێتە هۆی داهێنانو دۆزینەوەی شتێك کە پێشتر نەبووبێت، یان پێشتر هەبووە، بەڵام لە ئەنجامی دەستکاریو هەندێك گۆڕانکاری شتێکی پێشکەوتووی لێ دروست کراوە. هەندێك جار بریتییە لە بەرهەم هێنانی زۆرترین شت، یان بریتییە لە نەرمی بیرکردنەوەو گۆڕانکاری کردنی پێویست لە راو بۆچوونو لێکدانەوەکانو چەق نەگرتن لەسەر یەك جۆر بیرو بۆچوونو لێکدانەوە، سەرەڕای هێنانە کایەی بیرو بۆچوونو بەرهەمی رەسەنو دانسقەو هەستیاری بۆ دیاردەو کێشەو گیرو گرفتەکان (Kazdin, 2000, p:338).

(4) بیرکردنەوەی رەخنەگرانە (التفكير الناقد) (Critical Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتییە لە پرۆسەی دیاریکردنی راستو دروستیو دیقەتو نرخو بەهای زانیاریو مەعریفەکان، بیرکردنەوەی رەخنەگرانە کۆمەڵێك توانستو کارامەیی (مهارات) جۆراوجۆر لەخۆ دەگرێتو لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێو **ئەمانەی خوارەوەش لە گرنگترین توانستو کارامەییەکانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانەن:**

(أ) توانستی بیرکردنەوەی چنینەوەیی (قدرة التفكير الاستقرائي) (Inductive Thinking):-

بیرکردنەوەی چنینەوەیی بە یەکێك لە گرنگترین توانستو کارامەییەکانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانە دادەنرێتو ئاراستەی کۆکردنەوەی زانیارییەکانو

تاووتوێكردنیان لە تایبەتییەوە (خاص) بۆ گشتییە (عام)، واتە توێژەر لە ڕێگەی كۆكردنەوەی ژمارەیەك زانیاریی و شارەزاییی و ڕووداوی هەست پێكراوو بچووك بچووكەوە دەگاتە دۆزینەوەو دەست نیشان كردنی پرانسیپ و گریمان و یاساو بنەمای گشتی، یەكێك لە گرنگترین خاسییەتەكانی ئەم جۆرە بیركردنەوەیە ئەوەیە، كە دەرئەنجامەكانی دۆزینەوەی شتێكی گشتییەو بە زۆریش لە زانستە سروشتییەكان و (لابورەكاندا) تاقیگەكاندا، بەكار دەهێنرێت.

(ب) بیركردنەوەی هەڵهێنجاندن (التفكیر الاستنباطي) (Deductive Thinking):-

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە پێچەوانەی بیركردنەوەی چنینەییە، واتە لە گشتییەوە بەرەو تایبەتی دەڕوات و هەندێك جار پێی دەڵێن لە سەرەوە بۆ خوارەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە كە لە تیۆرو پرانسیپێكی گشتییەوە بەرەو گریمان و لەوێشەوە بەرەو سەرنجدان و زانیاریی و شتە هەست پێكراوە بچووكەكان، خواردەبێتەوە.

(جـ) بیركردنەوەی هەڵسەنگێنەرانە (التفكیر التقییمي) (Evaluative Thinking):-

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە بریتییە لە توانای مرۆڤ بۆ بڕیاردان و هەڵسەنگاندنی دیاردەو ڕووداوەكان و وەرگرتنی بڕیار دەربارەی چارەسەرو گریمانە گونجاوو لەبارەكان، سەرەڕای توانای دۆزینەوەو دیاری كردنی هەڵەو كەم و كورتی بابەتەكان و پێشكەش كردن و هێنانی بەڵگەی پێویست بۆ چەسپاندنی ڕاو بۆچوونەكانی و پووچەڵ كردنەوەی بیرو بۆچوونی كەسانی تر0

(5) بیرکردنەوەی میتامەعریفی (التفكير ماوراء المعرفي) (Meta -cognition):-

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتییە لە توانای مرۆڤ بۆ هەڵسەنگاندنو شەنو کەوکردنی بیرو بۆچوونو مەعریفەکانی خۆی. واتە تاك ئەو توانایەی هەبێت کە چاودێری مەعریفەو پرۆسە عەقڵییەکانی خۆی بکاتو خاڵە لاوازو بەهێزەکانی بیرکردنەوەی دیاری بکات.

(6) بیرکردنەوەی خورافی:-

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لە چواردەوری ئەو شتانە خول دەخوات کە بوونێکی بابەتیو مەنتیقییانەیان نییە، تەنها لە مێشكو خەوو خەیاڵی ئەو کەسەی کە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە دەکات، هەیەو لەگەڵ بنەمای زانستیو واقیعیو مەنتیقدا یەك ناگرنەوە. (غانم، 2001، ص29).

لە راستیدا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لە ئەنجامی رووداني رووداوێکی دیاری کراوو پێکەوە کارکردنی دوو وروروژێنەرو هۆکار، دروست دەبێت، کە ئەو رووداوو پێکەوە کارکردنی ئەو دوو وروروژێنەرە بە رێکەوت بووەو هیچ پەیوەندییەکی مەنتیقیو زانستی لە نێوانیاندا نییە.

بۆ نموونە هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە چۆلەکە لەسەر داری ناو ماڵ بجریوێنێ ئەوە میوان دێت، یان تاکێك پێڵاو بکەوێتە سەر تاکێکی تر ئەوە خاوەنەکەی بۆ شوێنێك گەشت دەکات، یان دانێك لە خەودا بکەوێت ئەوە کەسێکی نزیك دەمرێت، یان منداڵ لە کاتی لەدایك بوون دانی هەبێت ئەوە ئەو منداڵە سەرەخۆرەیەو کەسێکی نزیکی دەمرێت. بێگومان سەرجەم ئەو بیرو بۆچوونو بیرکردنەوانە خورافیو نامەنتیقین.

(7) بیرکردنەوەی ڕووت و ئەبستراکت (التفکیر المجرد):-

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە تایبەتە بە تاووتوێ کردن و لێك دانەوەو تێگەیشتنی بابەت و چەمك و دیاردە مەعنەوی و ئەبستراکتەکانی وەك (دادوەری و یەکسانی و ئازادی و نیشتمان پەروەری و ئازایەتی و هێماکان) کە ناتوانرێت بە پێنج هەستەوەرەکان هەستیان پێبکرێت.

(8) بیرکردنەوەی هەستی (التفکیر الحسي):-

ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە، کە تاك لە ڕێگەی هەستەوەرەکانیەوە مامەڵەو کارلێك کردن لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەی دەکات و سەرچاوەی یەکەمی تێگەیشتن و دروست بوونی زانیاری و مەعریفەیە لەلای منداڵ. (عبدالهادي، 1999، ص36).

جۆری بیرکارەکان (بیرمەندەکان) (أنماط المفكرين) (Thinker Types)

هەندێك جار زاناکان مرۆڤەکان بەسەر چەند جۆرێکدا دابەش دەکەنو بەپێی جۆری بیرکردنەوەیان پۆلێنیان دەکەن. **ئەمەی خوارەوە یەکێکە لەو پۆلێنانەی کە مرۆڤەکان بەسەر (5) پێنج جۆر بیرکاردا (بیرمەندا)دابەش دەکات، کە ئەمانەن:-**

(1) بیرکاری (بیرمەندی) لەخۆبایی (المفكر المغرور) (Egotistical Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانە زۆر بە گرنگیو بایەخەوە سەیری خۆیان دەکەنو زۆر لە خۆیان رازینو لەو بڕوایەدان کە بەردەوام ئەوان لەسەر هەقنو راستییەکان دەپێکنو هیچ کات هەڵە ناکەنو کارێکی ئاساییە بەلایانەوە ئەگەر بۆ سەپاندنی بیرو بۆچوونەکانیشیان، دەست درێژی بکەنە سەر کەسانی تر.

(2) بیرکاری (بیرمەندی) خۆسەپێنو لووت بەرز (المفكر المتغطرس) (Arrogant Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانەش زۆر لووت بەرزنو بە چاوی نزم سەیری کەسانی تر دەکەنو بەردەوام لە نرخیان کەم دەکەنەوەو وا دەزانن هەر ئەوان شت دەزاننو کەسانی تر هەموویان گەمژەو نەزانن.

(3) بیرکاری (بیرمەندی) خاوەن متمانە (المفكر الواثق) (Self Confident Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانە متمانەی تەواویان بە خۆیان هەیەو کاتێك شتێك نازانن یان هەڵەیەك دەکەن، زۆر بەلایانەوە ئاساییەو هەست بە شەرمو عەیبە ناکەنو

هەوڵی راست کردنەوەیان دەدەن، لەبەر ئەوەی لەو بڕوایەدان کە هیچ کەسێك نییە هەموو شتێك بزانێت، بەڵکو مرۆڤ وردە وردەو رۆژ لەدوای رۆژ زانیاریو مەعریفەکانی زیاد دەکاتو راستی رەها (الحقیقة المطلقة) (Absolute Trouth) لە دەرەوەی خودی مرۆڤ و سنووری کۆمەڵکەیەتیو هێشتا نەدۆزراوەتەوەو زۆربەی زۆری راستییەکان رێژەیینو لە کاتو شوێنێکەوە بۆ کاتو شوێنێکی تر دەگۆڕێن .

(4) بیرکاری (بیرمەندی) چەقگرتوو لە چواردەوری کۆمەڵەکەی (المفكر المتمركز حول جماعته) (Sociocentric Thinker):-

بە بڕوای ئەم جۆرە کەسانە هەموو راستیو حەقیقەتەکان تەنها لای کۆمەڵو حزبو دەستەو تاقمەکەی ئەوەو ئیتر بیرو بۆچوونو لێکدانەوەی گروپو کۆمەڵو حزبەکانی تر هەڵەنو تەنها ئەوان راستنو لەسەر هەقن، هەر لەبەر ئەوەشە کەسانی تر رەت دەکەنەوەو ئامادە نین لەگەڵیان بکەونە گفتو گۆو دیالۆگ.

(5) بیرکاری (بیرمەندی) خۆپەرست (المفكر الأناني) (Egocentric Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانەش هەر لە چواردەوری خۆیان خول دەخۆنو زۆر خۆپەرستنو لەو بڕوایەدان کە هەموو راستییەکان لەلای ئەوانەو تەنانەت خاوەنی حەقیقەتی رەهان، لەبەر ئەوە ئامادە نین گوێ لە راو بۆچوونو گۆشە نیگای کەسانی تر بگرن، بەڵکو لە جیاتی ئەوە هەوڵ دەدەن بە هەرچ شێوەیەك بێت راو بۆچوونو قسەکانی خۆیان بسەپێنن. (الجراح، 2004، ص330).

خاسیەتە تاکیەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە (الخصائص الفردية لعملية التفكير)

یەکێك لە گرنگترین خاسییەتەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە، وەك هەموو پرۆسە عەقڵییەکانی تر، ئەوەیە، کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێو هەموو کەس وەك یەك بیر ناکەنەوە. **بەشێوەیەکی گشتی ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترین خاسیەتەکانی بیرکردنەوەیە:-**

(1) سەربەخۆیی بیرکردنەوە (إستقلالية التفكير) :-

مەبەست لە سەربەخۆیی بیرکردنەوە ئەوەیە کە پرۆسەی بیرکردنەوە چالاکییەکی عەقڵی خودییەو مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکانی ژیانو خۆسازاندن بەکاری دەهێنێ، واتە دەبێت مرۆڤ بیرکردنەوەی تایبەت بە خۆی هەبێتو هەوڵی تاووتوێ کردنی دیاردەکانی ژیان بداتو کێشەو گیرو گرفتەکان چارەسەر بکات نەك چارەسەری ئامادەو پێش وەختە بەکاربهێنێو پشت بە کەسانی تر ببەستێو سەربەخۆیی خۆی لە دەست بداتو ببێت بە پاشکۆی کەسانی تر.

بەداخەوە زۆر جار ئەمە لە قوتابخانەو خێزانەکان روودەداتو دایكو باوكو مامۆستاو گەورەکان چارەسەری ئامادەو پێش وەختە دەدەن بە منداڵو قوتابییەکانیانو خۆیان لە جیاتی ئەوان بیردەکەنەوەو منداڵو قوتابیان لە پشت بەستن بەخۆو بیرکردنەوەی ئازادو سەربەخۆ بێبەش دەکەن. راستییەکەی ئەوەیە کە بارودۆخی گونجاو بۆ منداڵەکانمان بخوڵقێنینو هاوکاریان بین بۆ ئەوەی خۆیان رووبەڕووی کێشەو گیرو گرفتەکان ببنەوەو پشت بە خۆیان ببەستنو لە بیرکردنەوەدا سەربەخۆبنو بیرو بۆچوونو لێکدانەوەی کەسانی تر دووبارە نەکەنەوە.

(2) بەرفراوانی بیرکردنەوە (سعة التفكير) :-

بیرکردنەوەی مرۆڤ بەرفراوانەو چەندەها لق و پۆپی لێدەبێتەوەو کۆمەڵێک پرۆسەی عەقڵی هەمەجۆر بەشداری تێدا دەکەن و تاك لە ڕێگەی داهێنان و دۆزینەوەو حەزکردن بە زانینی شتەکان (حب الاستطلاع)و تاووتوێ کردنی دیاردەکانی ژیان و پشت بەستن بە کۆمەڵێك زانیاری و مەعریفەی سەرتاسەری و پێکەوە گرێدراو، گوزارشتی لێدەکات.

(3) قووڵی لە بیرکردنەوە (عمق التفكير):-

جیاوازی سەرەکی لە نێوان بیرکردنەوەو درك پێکردن (الإدراك) ئەوەیە کە لە درك پێکردندا مامەڵە لەگەڵ شتە هەست پێکراوو دیارەکاندا دەکرێت، بەڵام بیرکردنەوە زۆر لەوە قووڵترو بەرفراوانترەو مرۆڤ بە ناخی دیاردەکاندا دەچێتە خوارەوەو مامەڵە لەگەڵ هێماو وشەو ناوو شفرەی شتە هەست پێکراوەکاندا (نەك شتە هەست پێکراوەکان خۆیان) دەکات و هەوڵی دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان ئەو دیاردەیەی لێی دەکۆڵێتەوە لەگەڵ دیاردەکانی تر لەلایەك و پەیوەندی نێوان پێکهاتەو بەشە جیا جیاکانی دیاردەکە خۆی لەلایەکی تر، دەدات. لەبەر ئەوەی ئاڵۆزی گرفتەکان و هەمەلایەنی پرۆسەی بیرکردنەوە پێویستی بە بیرکردنەوەی قووڵ هەیە، بۆ ئەوەی هۆکارو سەرچاوەی گرفتەکان دەستنیشان بکرێن.

(4) نەرمی لە بیرکردنەوە (مرونة التفكير):-

یەکێکی تر لە خاسییەتەکانی بیرکردنەوە، نەرمی و خۆگونجاندنە، واتە دەبێت بیرمەندی سەرکەوتوو و داهێنەر، نەرمی لە بیرکردنەوەیدا هەبێت و بیرو بۆچوون و لێکدانەوەکانی بەپێی گرفت و بارودۆخ بگۆڕێ و چەق لەسەر یەك

جۆر بیرکردنەوە نەگرێت. ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس نەرمی پێویست لە بیرکردنەوەیدا نییەو زۆر بە کەمی خۆیان لەگەڵ بارودۆخ‌و گرفتەکاندا دەسازێنن‌و لە کاتی رووبەڕووبوونەوەی گیرو گرفتەکاندا پەنا بۆ شێوازی کۆن‌و سواو دەبەن‌و کەمتر تواناى گۆڕینی ئاراستەی بیرکردنەوەیان هەیە، بەڵام کەسانێکی تر هەن، کە نەرمی پێویست لە بیرکردنەوەیاندا هەیەو بۆ هەر گرفت‌و کێشەیەك ژمارەیەك رێگاچارە (نەك یەك رێگاچارە) دەدۆزنەوەو ئەگەر شێوازێك گونجاو نەبوو ئەوا وازی لێدەهێنن‌و پەنا بۆ شێوازێکی تر دەبەن، بەم شێوەیە لەسەر گۆڕینی راو بۆچوون‌و تاقی کردنەوەی چەندەها رێگاچارەو شێواز بەردەوام دەبن، تا لە کۆتاییدا بە ئامانجی خۆیان دەگەن.

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بواری داهێنان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە نەرمی لە بیرکردنەوەو خوو چەق نەگرتن بەیەك جۆر بیرکردنەوەو لێکدانەوە، لە گرنگترین توانست‌و فاکتەرەکانی داهێنانن، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە بەردەوام دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان (خێزان‌و قوتابخانەو راگەیاندن‌و...هتد) لە هەوڵی هاندان‌و پەرەپێدانی نەرمی لە بیرکردنەوەدا بن، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لەداهاتوودا داهێنەربن.

(5) خێرایی لە بیرکردنەوە (سرعة التفکیر):-

یەکێکی تر لە خاسییەتەکانی بیرکردنەوە، خێراییە، مەبەست لە خێرایی ئەوەیە کە مرۆڤ لە کەمترین کاتدا چارەسەری گرفتەکە بکات‌و ماوەیەکی زۆر خۆی پێوە خەریك نەکات، لەبەر ئەوەی ژیان ئەوەندە ئاڵۆز بووەو کێشەو گیرو گرفت‌و گۆڕانکارییەکان ئەوەندە زۆر بووە، کە مرۆڤ ناتوانێت بە ئاسانی خۆی لەتەکیان بسازێنێ، ئینجا بۆ ئەوەی بتوانین خۆمان لەگەڵ ئەو ژیانە ئاڵۆزە

بسازێنین، ئەوا دەبێت هەر لە منداڵییەوە منداڵەكانمان لەگەڵ خێرایی لە بیركردنەوەو هەستیارییان (حساسیة) بۆ گرفتەكان رابهێنین.

نابێت ئەوەشمان لەبیر بچێت كە جیاوازییەكی زۆر لە نێوان خێرایی لە بیركردنەوەو پەلەپەلی لە بیركردنەوەدا هەیە، چونكە ئەو كەسەی پەلەپەل بكاتو لە بیركردنەوەدا هەڵەشە بێت، ئەوا زۆر بە كرچو كاڵی بیر لە دیاردەكان دەكاتەوەو زۆر جار دەكەوێتە هەڵەوە، لەبەر ئەوەی بە قووڵی بە ناخی كێشەو بابەتەكاندا ناچێتە خوارەوەو وەك پێویست بیریان لێ ناكاتەوەو بە خێراییو پەلەپەلی وەڵام دەداتەوە یان بڕیاری خێرا دەدات.

بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە كە ئەو كەسەی زۆر بە وردیو قووڵی بیر لە بابەتەكە دەكاتەوەو هەموو گریمانو ئەگەرەكان لەبەرچاو دەگرێتو زانیاری پێویست دەربارەی گرفتو بابەتەكە كۆدەكاتەوە، دوای ئەوە ئینجا بڕیار دەداتو كێشەكە یەكلا دەكاتەوە، بەڵام هەموو ئەو كارو چالاكییانە لە ماوەیەكی كورتو دیاری كراودا بەئەنجام دەگەیەنێت. بێگومان بیركردنەوەی خێراش هەر لە خۆیەوە نابێت، بەڵكو پێویستی بە زانیاری زۆرو ماندووبوونو خۆڕاهێنانو پرسیاركردنو تاقی كردنەوەی جۆراو جۆر هەیە، سەرەڕای بنەمای فەسلەجیو كاریگەری مێشكو پێكهاتەكانی.

(6) بیركردنەوەی بابەتییانە (التفكیر الموضوعي)

مەبەست ئەوەیە، دەبێت مرۆڤ لە بیركردنەوەو بڕیارداندا بابەتی (موضوعي) بێتو هەموو لایەنەكانی گرفتو بابەتەكە تاووتوێ بكات دواتر بڕیار بدات، ئینجا ئەگەر دەركەوت راو بۆچوونو بیركردنەوەو بڕیارەكانی لەگەڵ واقیعو یاسا زانستییەكاندا ناگونجێت، ئەوا دەبێت وازیان لێ بهێنێو لەسەریان

بەردەوام نەبێت و بە پێچەوانەوە بەدوای ڕێگاچارەو شێوازێکی تردا بگەڕێ، لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی کەس ڕەها (مطلق) و بێ کەم و کورتی نییەو ئاساییە کە هەموومان هەڵە بکەین، بەڵام گرنگ ئەوەیە لەسەر هەڵەکان بەردەوام نەبین و هەوڵی زانستی و هەنگاوی باشتر بنێین. کەواتە دەبێت کەسی داهێنەرو بلیمەت بابەتییانە بیر بکاتەوەو بەردەوام لە هەوڵی هەڵسەنگاندنی بیرو بۆچوونەکانی بێت و توانای دەست نیشان کردنی خاڵە بەهێزو لاوازەکانی خۆی هەبێت. (یونس، 2004، ص208-209).

لە بەرانبەر ئەو خاسییەتانەی سەرەوە، توێژینەوەیەکی وەک (جروان، 1999) ئەم خاڵانەی خوارەوش بە خاسییەتەکانی بیرکردنەوە دادەنێت:-

1- بیرکردنەوە ڕەفتارێکی بە ئامانجە، واتە بیرکردنەوە لە بۆشایی و بەبێ ئامانج و مەبەست روونادات، بەڵکو هەموو بیرکردنەوەیەک ئامانج و مەبەستی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام مەرج نییە هەموو کات ئامانجەکان بێنەدی، چونکە لەوانەیە شێوازو ڕێچکەی بیرکردنەوەکە هەڵەبێت.

2-بیرکردنەوە بەپێی گەشەکردنی مرۆڤ دەگۆڕێ، واتە منداڵ بە جۆرێک بیردەکاتەوە کە جیاوازە لە بیرکردنەوەی هەرزەکار، هەروەها بیرکردنەوەی هەرزەکاریش وەک بیرکردنەوەی کەسێکی کامڵ و پێگەیشتوو نییە، کەواتە تا مرۆڤ شارەزایی و تەمەنی زیاد بێت، ئەوا جۆری بیرکردنەوەکەی دەگۆڕێ.

ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە لە تواناداا هەیە، لە ڕێگەی پەروەردەو فێرکردن و ڕاگەیاندنەوە، بیرکردنەوەی نامەنتیقی و سادەو ساکار بۆ بیرکردنەوەی مەنتیقی و ئاڵۆزو داهێنەرانە بگۆڕین و گەشە بە تواناو بەهرەکانی تاکەکانی کۆمەڵ بدەین.

3-بیرکردنەوەی کاریگەر، ئەو بیرکردنەوەیە کە بگاتە باشترین ماناو زانیاریو مەعریفەو بەکارهێنانیان بۆ خزمەتی کۆمەڵگاو شارستانییەت.

4-بیرکردنەوە چەمکێکی ڕێژەییە (نسبی)، واتە هەموو کەس بیردەکاتەوەو کەسێك نیە بێ بیرکردنەوە بێت یان کەسێکی تر بگاتە پۆپەو ترۆپکی بیرکردنەوەو لە هەموو جۆرە بیرکردنەوەیەکدا سەرکەوتوو بێت، بەڵکو ڕێژەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێو هێڵێکی ڕاست وەردەگرێتو یەکێك لە جەمسەرەکانی بیرکردنەوەی سادەو ساکارو هەستییە، بەڵام جەمسەرەکەی تر بیرکردنەوەیەکی ئاڵۆزو داهێنەرانەو ئەبستراکتو ڕووتو هەست پێنەکراوەو لە نێوان هەردوو جەمسەرەکەشدا جۆرەها بیرکردنەوە هەیەو مرۆڤەکان بەسەریاندا دابەش بوون.

5-بیرکردنەوە لە ئەنجامی کارلێککردنی مرۆڤ لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەی دروست دەبێتو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گۆڕانکاری بەسەردا دێت، واتە دەرئەنجامی هەردوو هۆکاری ژینگەو بۆماوەیەو لەو نێوەندەشدا تاك ڕۆڵی کاریگەری هەیە.

6-بیرکردنەوە چەندەها جۆری هەیەو بە چەندەها شێوە گوزارشتی لێ دەکرێت، لەوانە (بەگفتو قسەکردن، هێماو شفرە، چەندێتی، مەنتیقی، جێگاییو وێنەیی)و هەر یەکەشیان تایبەتمەندێتی خۆی هەیە. (العتوم، 2004، ص198).

شێوازو ستایلەکانی بیرکردنەوە (Thinking Styles)

شێوازی بیرکردنەوە بریتییە لەو رێگاو شێوەی بیرکردنەوەیەی کە تاك بە گونجاوو باشی دەزانێ بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکانو بەکارهێنانی زیرەکیو تواناکانیو مامەڵەکردنی لەگەڵ دیاردەو رووداوەکانی دەوروبەر. بۆ نموونە ئەو شێوازی بیرکردنەوەیەی کە بۆ مامەڵەکردنو چارەسەرکردنی کێشەوگرفتو بابەتە کۆمەڵایەتییەکان گونجاوە، ئەوا بۆ مامەڵەکردنو تاووتوێ کردنو چارەسەرکردنی کێشەو بابەتە زانستیو سروشتییەکان گونجاو نییە، لەبەر ئەوەی سروشتو پێکهاتەی دیاردەو گیرو گرفتە سروشتییەکان وەك دیاردەو گیرو گرفتە کۆمەڵایەتییەکان نییە(Sternberg, 1993, p:85)

یەکەم کەس کە چەمکی شێوازی (ستایل)ی بیرکردنەوەی بەکارهێنا (تۆرانس، Torance) بوو، بە بڕوای (تۆرانس) هەر کەسەو حەز بە بەکارهێنانی یەکێك لە نیوەی گۆی مێشکی (نصف الدماغ) دەکات، ئیتر یان نیوەی لای راستی مێشکی بەکاردەهێنێت یان نیوەی مێشکی لای چەپی.

بە بۆچوونی (تۆرانس) نیوەی مێشکی لای چەپ بەرپرسیارە لە چارەسەرکردنو تاووتوێ کردنی ئەو زانیاریو شارەزاییانەی کە تایبەتە بە لایەنی زمانو وە بە شێوازی مەنتیقیو گشتی (جەشطالت) (منطقیة و کلیة)، بەڵام نیوەی مێشکی لای راست بەرپرسیارە لە مامەڵەکردنو تاووتوێکردنی ئەو زانیاریو مەعریفانە کە تایبەتن بە درك پێکردنو کۆنترۆڵ کردنی ماسوولکەکانو وە بە شێوازی بەش بەشو شیتەڵ کاری (تحلیلیة مجزئة). کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەر کەسەو شێوازو ستایلی تایبەت بە خۆی هەبێت لە بیرکردنەوەو زۆر زەحمەتو دژواریشە پێشبینی شێوازی بیرکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ بکرێت.

هەروەها (ئەدلەر)یش لەو بڕوایەدایە کە ستایل‌و شێوازی بیرکردنەوە هێماو ئاماژەیە بۆ جۆرو شێوازی ژیان (اسلوب الحياة)، هەر لەبەر ئەوەشە کە شێوازو ستایلی ژیانی کەسێکی ڕۆشنبیر زۆر جیاوازە لە شێوازو ستایلی ژیانی وەرزشکارێك.

زانایەکی وەك (شتێرن بێرگ، Sternberge) لەو بڕوایەدایە، کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان شێوازی بیرکردنەوەی قوتابی‌و ڕێگاو شێوازەکانی وانە گوتنەوەی مامۆستادا هەیە، واتە ئەگەر شێوازو ڕێگاکانی وانە گوتنەوەی مامۆستا لەگەڵ شێوازو ستایلی بیرکردنەوەی قوتابییەکان نەگونجا ئەوا دوور نییە زیرەکترین قوتابی دەرنەچێت، بەڵام ئەگەر شێوازی وانە گوتنەوەی مامۆستا لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی قوتابییەکان گونجاو بوو، ئەوا دوور نییە زۆربەی زۆری قوتابییەکان دەربچن.

لەبەر ئەوەی ئەوەندەی پەیوەندی نێوان شێوازی وانە گوتنەوەو شێوازی بیرکردنەوە بەهێزە، ئەوەندە پەیوەندی نێوان دەرچوون‌و تواناکانی قوتابی خۆی بەهێز نییە، لەبەر ئەوە (شتێرن بێرگ) داوا لە مامۆستا دەکات کە هەوڵی فێرکردنی قوتابییەکان بەو شێوازو ڕێگایانە بدات کە لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەیاندا دەگونجێت.

لەلایەکی ترەوە بەپێی تیۆرەکەی (شتێرن بێرگ)، (13) سیانزە جۆر شێوازو ستایلی بیرکردنەوە هەیە کە لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-**شێوازی جێ بەجێ کردن (الاسلوب التنفيذي)**: خاوەنی ئەم جۆرە حەز بە نووسینی توێژینەوەو ڕاپۆرت‌و کردنی دیزاینی (تصميم)ی هونەری دەکات.

2-**شێوازی دادگایی (الاسلوب القضائي)**: خاوەنی ئەم جۆرە شێوازە حەز بە هەڵسەنگاندن‌و دەرکردنی بڕیارو ڕەخنە لێگرتنی کەسانی تر دەکات.

3-شێوازی بێ سەروبەریی (الاسلوب الفوضوي): خاوەنی ئەم جۆرە بە زۆری پەنا بۆ شێوازی هەڕەمەکیو بێ سەروبەریی دەبات بۆ بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکییەکانیو شتەکان هەموویان تێکەڵو پێکەڵ دەکات.

4-هەندێك كەسی تر حەزدەكەن چەندەها كارو چالاكی جیا جیا لە یەك كاتدا بكەن، بەبێ ئەوەی گرنگی بە یەکێکیان بدەنو یەکەم جار جێ بەجێی بکەن، بەڵام بەپێچەوانەی ئەوانەوە، کەسانێکی تر هەن حەزدەکەن لەیەك کاتدا تەنها یەك ئیش بکەنو چی هێزو گوڕو تینیان هەیە بۆ ئەو ئیشەی تەرخان بکەن.

5-هەندێك كەس هەن حەز دەكەن لە كاتی بیركردنەوەو كاركردن، جەخت بكەنە سەر شتە گشتیو ئەبستراكتەكان (المجردات)، بەڵام بەپێچەوانەی ئەوانەوە کەسانێکی تر هەن کە لە کاتی بیرکردنەوەو کارکردندا جەخت دەکەنە سەر وردەکارییو بەڵگەو شتە هەست پێکراوەکان.

6-كەسانێك هەن لە كاتی بیركردنەوەو كاركردندا، حەزدەكەن بە تەنهاو دوور لە خەڵكی بن، بەڵام کەسانێکی تر هەن، حەزدەکەن لە کاتی بیرکردنەوەو کارکردندا لەناو کەسانی تردا بن و هاوبەشی کارو چالاکیو حەزوو ئارەزووەکانیان بکەن.

7-هەندێك كەس حەز بە ڕووبەڕووبوونەوەو بەرەنگاربوونەوەی هەموو شتێكی كۆن دەكەنو لە هەمان كاتدا حەز بە كردنو لاسایی كردنەوەی هەموو ئیشو كارێكی نوێو تازەو داهێنەرانە دەكەن. بەڵام بەپێچەوانەی ئەمانەوە کەسانێکی تر هەن حەزدەکەن چالاکییەکانیان بە شێوازی کۆنو ئاسایی جێ بەجێ بکەنو ترسو گومانیان لە شتی نوێو نائاسایی هەیە.(العتوم، 2004،ص202-203).

كەرەستەو ئامرازەكانی بیركردنەوە:-

بیركردنەوە بەبێ پرۆسەی یادكردنەوەو دووبارە گەڕاندنەوەی زانیارییە عەمباركراوەكان نابێت، واتە مەحاڵە یەكێك بتوانێت راهێنانێك هەڵبهێنێ یان كارو چالاكییەك بكات، ئەگەر سوود لە زانیارییەكانی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە وەرنەگرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا یادكردنەوە بە تەنها فریای بیركردنەوە ناكەوێت و كارو پرۆسەی بیركردنەوە زۆر لەوە ئاڵۆزترە، بەتایبەتیش ئەگەر ئامانجی بیركردنەوەكە داهێنان و چارەسەركردنی گرفتێكی ئاڵۆز بێت، ئا لەم كاتانەدا، پێویستە ئەو زانیاری و شارەزاییانەی رابردوو بە جۆرێك رێك بخرێن و بەكاربهێندرێن، كە سودبەخش بن بۆ چارەسەركردنی گرفتەكانی ئێستا.

دەرئەنجامی توێژینەوەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كە ئێمە لە رێگەی كۆمەڵێك رێگاو شێوازی جۆراو جۆرەوە، زانیاری و شارەزاییەكانی رابردوو دەگێڕینەوە، لەوانە:

1-وێنە عەقڵییەكان (الصور الذهنية)، كە بریتین لە هەستە وێنە (الصور الحسيه) و وشە وێنە (الصور اللفظية).

2-لە رێگەی قسەی بێ دەنگ (اللغة الصامتة) كە مرۆڤ لە ژێر لێوەوە قسە لەگەڵ خۆی دەكات و لە هەمان كاتدا لە كاتی بیركردنەوە پرسیارو رەخنە ئاراستەی خۆی دەكات، واتە جۆرێكە لە مۆنۆلۆژو دواندنی خود. كە ئەم جۆرە بیركردنەوەیە بە ئاسانی لەلای منداڵانی بچووك هەست پێدەكرێت و كاتێك بیردەكەنەوە، بە دەنگی بەرز قسە دەكەن، هەروەها لەلای گەورەش لە كاتی خوێندنەوەی بێدەنگ و نووسیندا هەستی پێدەكرێت.

3-هەروەها لە هەندێك حاڵەتی تایبەتیدا، مرۆڤ دەتوانێت بەبێ وێنەی عەقڵی و قسەی بێدەنگ، بیر بكاتەوەو زانیارییەكانی رابردوو دووبارە بكاتەوە، ئەویش لە رێگەی وێناكردنی عەقڵی (التصور العقلي) ماناو ئەو بیرۆكانەی كە پێویستییان بە قاڵبی زمان و وشە نییە، وەك لە بیركردنەوەی فەلسەفی و بیركاریدا دەردەكەوێت.

وێنەی عەقڵی چییە ؟

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆکرد، پرۆسەی بیرکردنەوە مامەڵە لەگەڵ وێنەو وشەو هێمای شتە هەست پێکراوەکان دەکات، ئینجا یەکێك لە کەرەستەکانی بیرکردنەوە بریتییە لە وێنەی عەقڵی (الصور الذهنية) ئێستا ئەگەر تۆ لە ژوورێك دانیشتیو هیچ ئاژەڵێکی لێنەبێت، بەڵام چاوەکانت دابخەیتو بیر لە ئاژەڵێك (ورچ، ئەسپ) بکەیتەوە، ئەوا وێنەی ئەو ورچە یان ئەو ئەسپە لە مێشکدا دەردەکەوێتو دەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە.

ئەو وێنەی ئاژەڵە پێی دەڵێن هەستە وێنەی بینراوی ئاژەڵەکە (الصورة الحسية البصرية)، بەڵام ئەگەر بتەوێت قسەکانی هاورێ یان کەسێکی ئازیزت بهێنیتەوە یادی خۆتو دووبارە لە مێشکدا گوێ بیستی بیت ئەوا ئەو کاتە پێی دەڵێن هەستە وێنەی بیستراو (الصورة الحسية السمعية)، بەڵام ئەگەر بۆنی عەترو گوڵێك بهێنیتەوە یادی خۆت، ئەو کاتە پێی دەڵێن هەستە وێنەی بۆنکراو (الصورة الحسية الشمية)، بە هەمان شێوە بۆ سەرجەم هەستەوەرەکانی تر دەتوانرێت وێنەی عەقڵی دروست بکرێت.

بۆ وێنەی وشەکانیش (الصور اللفظية) چەند جۆرێك هەیە، بۆ نموونە ئەگەر وێنای (تصور) وشەیەکی نووسراو بکەی ئەوە پێی دەڵێن بینراوە وشە (لفظية بصرية) یان ئەگەر وێنای وشەیەکی گوتراو (منطوق) بکەیت کە یەکێك گوتبێتی ئەوا پێی دەڵێن (لفظية سمعية) واتە بیستراوە وشە، یان یادکردنەوەی جووڵەو نووسینی وشەیەك بێت، ئەوا پێی دەڵێن جووڵە وشە (لفظية حركية).

بێگومان جیاوازی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ هەیەو هەر دەستەو کۆمەڵێك لە بوارێکی یادکردنەوەو وێناکردندا زۆر سەرکەوتووە، بۆ نموونە هەندێك کەس لە وێناکردنی (تصور) دیمەن‌و وێنەو شێوەکاندا سەرکەوتوون (بینراوەکان) بەڵام کەسانی تر هەن لە وێناکردنی دەنگ‌و ئاوازو تۆنەکان زۆر باشن (بیستراوەکان)، کەسانێك هەن لە وێناکردنی بۆنەکاندا سەرکەوتوون، کەواتە جۆری وێناکردنەکە لە کاتی بیرکردنەوەدا زاڵ دەبێت، واتە ئەگەر وێنەکان‌و بینراوەکان لەلای زاڵ بێت، ئەوا زۆربەی بیرکردنەوەی ئەو جۆرە کەسانە لە رێگەی وێنەو بینراوەکانەوە دەبێت. بەڵام ئەگەر دەنگ‌و ئاوازو تۆنەکان لەلای زاڵ بن، ئەوا زۆربەی بیرکردنەوەکانیان لە رێگەی دەنگ‌و بیستراوەکانەوە دەبێت. (راجح، 1985، ص333).

راهێنان‌و گەشە پێکردنی بیرکردنەوە

سەرجەم زاناو پەروەردیاران لەسەر ئەوە کۆکن کە دەبێت هەوڵی گەشەپێکردنی توانای بیرکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ بە گشتی‌و قوتابیان بەتایبەتی، بدرێت بۆ ئەوەی نەوەی داهاتوومان نەوەیەکی بیرمەندو خاوەن لێکدانەوەی زانستی بێت. بیرکردنەوە وەك هەموو توانستەکانی تر بەپێی قۆناغ‌و تەمەن دەگۆڕێت‌و بواری گەشەپێکردنی بەرفراوانە، بەڵام ئەم گەشەپێکردنە هەر لە خۆیەوە روونادات بەڵکو پێویستی بە ژینگەو کەش‌و هەوای گونجاو هەیە.

ئەوەی مایەی سەرنجدانە، ئەوەیە کە ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی پێش کەوتوو سەرقاڵی دانان‌و دۆزینەوەی چەندەها پرۆگرام‌و پرۆژەی پەروەردەیی‌و زانستین، بۆ ئەوەی لە رێگەیانەوە گەشە بە توانای بیرکردنەوەی تاکەکانیان بدەن، هەر بۆ ئەم مەبەستەش چەندەها راهێنانیان پێشنیاز کردووەو بەردەوام

خەریکی پراکتیزە کردنیانن. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە زۆر لەو بەرنامەو پرۆگرامو راهێنانە دەرئەنجامی باشیان هەبووەو تا رادەیەکی باش گەشەیان بە توانای بیرکردنەوەی تاکەکانیان کردووە. بۆ نموونە هەوڵدانو پرۆگرامی زۆر سەرکەوتوویان بۆ گەشەپێکردنی تواناکانی (وەرگرتنی زانیاریو مەعریفە، توانای یادکردنەوەو بەهێماکردنو بەراوردکردنو سەرنجدانو وریایی و...هتد) داناوەو ئێستا لە زۆر دامەزراوی پەروەردەییو زانستی سوودیان لێ وەردەگیرێت.

<u>زانایەکی وەك (پۆل، Paul) ژمارەیەك رێگاو شێوازی بۆ گەشەپێکردنو بەهێزکردنی توانای بیرکردنەوە بەگشتیو بیرکردنەوەی داهێنەرانە بەتایبەتی پێشنیاز کردووە، کە ئەمانەی خوارەوەن:-</u>

1-پێویستە بوارو بارودۆخی گونجاو بۆ بیرکردنەوەی داهێنەرانەی قوتابیان لەناو قوتابخانەو ماڵو ژیانی واقیعدا، بڕەخسێندرێت، بۆ ئەوەی لەمیانەیانەوە پراکتیزەو کار لەسەر جۆرەها بیرکردنەوەی سادەو ئاڵۆزو داهێنەرانە بکەن.

2-دەبێت هانی هاوکاریو کار لێککردنی کۆمەڵایەتی لە نێوان قوتابیانو مامۆستاکانیان، بدرێت، بۆ ئەوەی لەو رێگەیەوە بوار بۆ قوتابیان بڕەخسێندرێت تا بتوانن گوزارشت لە راوبۆچوونو بەرگری لە وەڵامو لێکدانەوە تایبەتیەکانی خۆیان بکەنو لە هەمان کاتیشدا رێزی راو بۆچوونی بەرانبەر بگرن.

3-زۆر گرنگە بەردەوام هانی دۆزینەوەو هەوڵدانو حەزکردن بە زانستو زانیاریو تاقی کردنەوەو تاووتوێ کردنی، قوتابیان بدرێتو وایان لێ بکرێت کە خۆیان بە دوای چارەسەرو لێکدانەوەی گرفتەکاندا بگەڕێنو کەمتر پشت بە مامۆستاو کەسانی تر ببەستن.

4-دەبێت قوتابیان فێر بکرێن، کە کارێکی ئاساییە سەرنەکەوتنو هەندێك جار ئامانجەکانیان نەیەتە دی، بەڵام گرنگ ئەوەیە کۆڵ نەدەنو لە هەڵەو سەرنەکەوتنەکانیان سوودو پەند وەرگرن، چونکە وەك لە کوردەواریدا دەگوترێت (سوار هەتا نەکەوێت نابێت بە سوارچاك).

ئینجا ئەگەر مێژووی زاناو داهێنەران بخوێنینەوە، بۆمان دەردەکەوێت، کە پێش ئەوەی بەرهەمێکی داهێنەرانەیان هەبێت، ئەوا چەندەها جار سەرنەکەوتوو بوون، بەڵام لە ئەنجامی سووربوونو هەوڵدانو بیرکردنەوەی بەردەوامیان، بەسەر کۆسپو تەگەرەکاندا سەرکەوتوونو دواتر بەرهەمی بەپێزو سوودبەخشیان هەبووە. (العتوم، 2004، ص205).

سەرەڕای ئەو خاڵانەی سەرەوە دەتوانین قوتابی فێری هەڵهێنانو چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان بکەین، چارەسەرکردنی گرفت پێویستی بە چەند هەنگاوێك هەیە، لەوانە:-

أ-هەست کردن بە گرفتەکەو تێگەیشتن لە رەهەندو رەگەزەکانی.

ب-کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی گرفتەکە.

ج-دانانی گریمان وەك چارەسەرێکی کاتی بۆ گرفتەکە.

د-هەوڵدان بۆ لێکۆڵینەوەو زانینی راستو دروستی گریمانەکان، بۆ ئەوەی لە کۆتاییدا دەست نیشانی هۆکاری سەرەکی گرفتەکە بکرێت.

هـ-پراکتیزە کردنی ئەو گریمانو چارەسەرە لە ژیانی واقیعی رۆژانەدا بۆ دڵنیابوون لە کاریگەری چارەسەرەکەو گونجاندنی بۆ گرفتە هاوبەشەکانی تر. (مراد، 1954، ص280).

ئینجا بۆ ئەوەی ئەو هەنگاوانەی سەرەوە سەرکەوتوو بێت و قوتابییەکان بتوانن چارەسەری ئەو گرفتانە بکەن، کە رۆژانە رووبەڕوویان دەبنەوە، ئەوا پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بین:-

1-راهێنانی قوتابی لەسەر زانین و تێگەیشتنی گرفتەکان: دەبێت یەکەم جار قوتابی تاوتوێی گرفتەکە بکات و بتوانێت شیتەڵی بکاتەوەو رەهەندو رەگەزو پێکهاتەکانی بزانێت، ئینجا دواتر چارەسەری بکات، بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەی قوتابیانی ئێمە لە ئەنجامی کەم شارەزایی و زانیاری و پەلەپەلی و بیرکردنەوەی کرچ و کاڵ، ناتوانن بە ناخی گرفتەکاندا بچنە خوارەوەو توانای دیاری کردن و تێگەیشتنیان نییە، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە قوتابییەکان فێر بکەین و لەسەر راهێنان و تێگەیشتنی گرفتەکان رایان بهێنین.

2-راهێنانی قوتابیان لەسەر یادکردنەوەی گرفتەکە: بە تەنها تێگەیشتنی گرفتەکە چارەسەر نییە، بەڵکو دەبێت قوتابی بەردەوام توانای یادکردنەوەی گرفتەکەی هەبێت، بۆ ئەوەی نەکەوێتە هەڵەو بەم لاو ئەو لادا نەڕوات، چونکە زۆر جار قوتابی لە کاتی دانانی گریمان و کۆکردنەوەی زانیارییەکان هەڵەدەکات و لە ئامانجی سەرەکی دوور دەکەوێتەوە، بەڵام ئەگەر فێری ئەوە کرابوو کە زوو بە زوو بۆ چارەسەری گرفتەکەی بگەڕێتەوە، ئەوا دەزانێت بە چ ئاراستەیەك کار دەکات و زانیاری کۆدەکاتەوە.

3-دەبێت قوتابی لەسەر دانانی جۆرەها گریمان رابهێندرێت، بۆ ئەوەی ئەگەر هەندێك لە گریمانەکان راست دەرنەچوون و چارەسەری گرفتەکەیان نەکرد ئەوا قوتابی خەریکی گریمانەکانی تر بێت، بەڵام ئەگەر گریمانەکانی کەم بوون (بۆ نموونە یەك دوو گریمان بوون) نەگەیشتە رێگاچارە، ئەوا دوور نییە واز لە گرفتەکە بهێنێ و بڵێت ئەم گرفتە چارەسەر ناکرێت. ئینجا زۆر پێویستە یەکەم جار لە گریمانە سادەو ساکارەکانەوە دەست پێبکات و دواتر بەرەو گریمانە ئاڵۆزەکان بڕوات، هەروەها زۆر گرنگە قوتابی فێر بکرێت کە لە چەند لاو گۆشە

نیگایەکەوە سەیری گرفتەکە بکات، نەک تەنها پەنا بۆ یەک ڕێگاو شێوازو گریمان ببات. (نشواتی، 2003، ص460).

لە هەموو هەنگاوێك لەو هەنگاوانەی سەرەوە ڕۆڵی سەرەکی بۆ پرۆسەی بیرکردنەوەیە، لەبەر ئەوەی بڕبڕەی پشتی چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان (Problem Solving) بیرکردنەوەیەو مەحاڵە هیچ کێشەو گیرو گرفتێك بەبێ بیرکردنەوەی قووڵ و زانستی چارەسەر بکرێت. (عیسوی، 1973، ص172).

پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەو چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان ئەزەلییەو ڕەگو ریشەی لەناو جەرگو قووڵایی مرۆڤایەتیدایەو هاوشانی مرۆڤایەتی ڕۆیشتووە، واتە لە هەر جێگایەك مرۆڤ هەبووبێت، ئەوا ڕووبەڕووی کێشەو گیرو گرفت بۆتەوەو تەنهاش هەر عەقڵ و بیرکردنەوەکەی فریای کەوتووەو ڕزگاری کردووە.

بۆ نموونە کاتێك لە ئەفسانەی یۆنانی (ئەبو ئەلهول) ئەم پرسیارە (ئەوە چییە کە بەیانیان لەسەر چوارو نیوەڕۆیان لەسەر دوو ڕۆژ ئاوابوونیش لەسەر سێ دەڕوات؟) لە (ئۆدیب) دەکات، تەنها بیرکردنەوە فریای (ئۆدیب) دەکەوێت و لە ڕێگەیەوە (ئۆدیب) دەگاتە وەڵامی ڕاستو دەڵێت ئەوە (مرۆڤە). (عاقل، 1977، ص660). کە بەم وەڵامەش نهێنیو مەتەڵەکەی (ئەبو ئەلهول) هەڵدەهێنێو گەلی شاری (گیبە)ش لە زوڵم و زۆرداری ڕزگار دەکات.

لە ئەنجامی بیرکردنەوەیەکی قووڵ (ئۆدیب) گەیشتە ئەو بڕوایەی کە دەبێتە ئەو شتە مرۆڤ بێت، لەبەر ئەوەی لە سەرەتای ژیان هێشتا پێی نەگرتووەو ساوایەو بە گاگۆڵکێو لەسەر دوو دەستو دوو قاچ دەڕوات (چوارەکەیە)، بەڵام دوای ئەوەی پێ دەگرێتو فێری ڕۆشتن دەبێت، ئەوا لەسەر هەردوو پێی دەڕوات (دوانەکەیە)، لە کۆتایی ژیانیشیدا، کاتێك کە پیر دەبێتو قاچەکانی گوڕو تینی لاوێتییان نامێنێ، ئەوا ناچارە بە هاوکاری گۆچانو گۆپاڵ بڕوات بەڕێوە (سێیەکەیە). بێگومان ئەو بەراوردکردنو هەڵهێنانی ئەو مەتەڵە پێویستی بە بەراوردکردنو لێکدانەوەو زیرەکیو شارەزاییەکی باش هەیە، کە بەهەر هەموویان بیرکردنەوە دروست دەکەن.

وەرگرتنى بڕيار (بڕيار وەرگرتن)

بڕيار وەرگرتن لە كات‌و شوێنى گونجاودا، يەكێكە لە خاسيەتەكانى كەسايەتى‌و گرنگى خۆى لە ژيانى مرۆڤدا هەيە. هەموومان دەزانين مرۆڤ رۆژانە رووبەڕووى كێشەو گرفت دەبێتەوەو بە درێژايى ژيانى واقيعى پێويستى بە بڕياردان هەيە، چونكە بڕيار نەدان‌و ڕاڕايى‌و دوو دڵى دەبنە هۆى لەدەست دانى دەرفەت‌و چانسەكان، بۆيە زۆر گرنگە هەموو مرۆڤێك تواناى بڕياردانى هەبێت.

بەڵام ئەوەى جێگەى داخە زۆر جار هەندێك كەس تواناى بڕياردانيان نييەو زۆر بە گومان‌و دوو دڵن، كە بەمەش زيانێكى گەورە بە خۆيان‌و كەسانى چواردەوريان دەگەيەنن. بە بڕواى هەردوو زانايان (ئۆدەل) ,(Udal)و (دانيەڵ) (Daniels) وەرگرتنى بڕيار بەشێكە لە ئيستراتيجيەتى بيركردنەوە لەبەر ئەوەى بڕيار وەرگرتن پێويستى بە ژمارەيەك پرۆسەى عەقڵى‌و بيركردنەوەى وەك (شيتەڵ كردنەوە، هەڵسەنگاندن‌و هەڵهێنجاندن‌و يادكردنەوەو بەراوردكردن) هەيەو دەبێت تاك لە كاتى بڕياردانيدا ئاگادارى ئەو پرۆسە عەقڵييانە بێت (الجراح، 2004، ص331).

شايانى ئاماژە بۆكردنە، كۆمەڵێك فاكتەرو هۆكار هەن‌و كاريگەرى خۆيان لەسەر بڕيار وەرگرتنى تاك هەيە، لەوانە:

(1) **كەمى زانيارى‌و دەست نەكەوتنى شارەزايى‌و زانيارى پێويست** دەربارەى ئەو بابەتەى كە تاك دەيەوێت دەربارەى بڕيارى پێويست وەربگرێت. واتە هەندێك جار زانيارييەكان وەك پێويست نين‌و كەم‌و كورتييان تێدايە

یان بە پێچەوانەوە زانیارییەکان زۆرو پچڕ پچڕن‌و زیاترن لە رادەی پێویست کە ئەمەش وا لە تاک دەکات کە تووشی راڕایی‌و گومان‌و دوو دڵی ببێت‌و نەتوانێت بڕیاری پێویست وەربگرێ.

(2) **کەمی زانیاری دەربارەی چۆنێتی بڕیار وەرگرتن‌و بڕوا نەبوون بە تواناو لێهاتوویی خۆی،** واتە دەترسێت لە بڕیار وەرگرتن‌و پێشبینی کارەسات‌و بەڵەو مەترسی زۆر دەکات، کە ئەوەش وای لێ دەکات نەتوانێت لە کاتی پێویست بڕیاری گونجاو وەرگرێ.

(3) **کەسایەتی تاک /** هەندێك جار هۆکارەکان تایبەتن بە کەسایەتی تاك‌و کەم‌و کورتی لە کەسایەتیدا هەیە، بۆ نموونە چەند پاڵنەرو حەزوو ئارەزووییەکی لە یەك کاتدا هەیەو خۆی تووشی ململانێی دەروونی کردووەو ناتوانێت یەکلایان بکاتەوەو بڕیار لەسەر یەکێکیان بدات‌و هەڵی بژێرێ، یان دوو دڵ‌و بە گومانەو هەر بیر لە گرفت‌و کێشەکە دەکاتەوەو ناتوانێت خۆی یەکلا بکاتەوە، یان تواناو لێهاتوویی کەمەو بڕواو متمانەی بە خۆی نییە.

چ کاتێکو بە چ شێوەیەك بڕیار وەرگرتن باشە ؟

بۆ ئەوەی بڕیارەکانمان ئامانجەکانی خۆیان بپێکنو راستو دروست بن، ئەوا دەبێت رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:-

1- **پێویستە مرۆڤ لە کاتی هێمنیو لەسەرخۆیی بڕیار بداتو** هیچ کاتێك لە کاتی هەڵچوونەکانی وەك (تووڕەبوون، ترس، شەرمو دڵەڕاوکێ...هتد) بڕیار نەدات، لەبەر ئەوەی هەڵچوون زیان بە پرۆسە عەقڵییەکانی وەك (بیرکردنەوەی مەنتیقیو بەراوردکردنو یادکردنەوەو لێك دانەوەی دیاردەکان) دەگەیەنێتو دواتر بڕیارەکانمان سەرکەوتوو نابن، چونکە بڕیاردانی راست پەیوەستە بە بیرکردنەوەی مەنتیقیو لێك دانەوەو بەراوردکردنی دیاردەو گیرو گرفتەکان.

2- **زۆر گرنگە لەسەر پارچە کاغەزێك دەرئەنجامی بڕیار وەرگرتنو بڕیار نەدان بنووسرێت**، واتە ئەگەر مرۆڤ ئەو بڕیارە لە کاتو شوێنی گونجاودا نەدات ئەوا زیانی هەیە، دەبێت ئەو زیانە بنووسرێت، دواتر ئەگەر بڕیار بدرێت لەوانەیە مەترسیو بەو دەرئەنجامی خراپیشی هەبێتو مرۆڤ لە ئەنجامی ئەو بڕیار وەرگرتنە (ئەگەر بڕیارەکە راست دەرنەچێت) زیانی زۆری لێ بکەوێت، دەبێت ئەوەش بنووسرێت، ئینجا دواجار مەترسیو زیانەکانی بڕیار وەرنەگرتنو بڕیار وەرگرتنەکە بە یەکتری بەراورد دەکرێن، ئەگەر دەرکەوت زیانەکانی بڕیار وەرگرتنەکە کەمترەو قازانجو سوودەکانی زیاترە ئەوا دەبێت بڕیارەکە بدرێت، بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بوو زیانەکانی بڕیار وەرگرتنەکە زیاتر بوو ئەوا پێویستە ئەو بڕیارە نەدرێت.

3- **لە کاتی بڕیاردان، هەوڵ بدەن ئەو جێگر (بدیل)و رێگا چارەیە هەڵ بژێرە کە لە هەموویان باشترو ئاسانترە**، واتە جاری وا هەیە بۆ چارەسەرکردنی گرفتو

کێشەیەك‌و بڕیاردان، سێ چوار ڕێگا چارەو (بدیل) هەیە، بەڵام یەکێکیان لە هەموویان سەرکەوتووترو باشترە، ئەوا دەبێت بە باشی ئەو ڕێگا چارانە تاووتوێ بکرێن‌و بە یەکتری بەراورد بکرێن، تا دەگەینە باشترین‌و ئاسانترین ڕێگا چارەو دواتر وەرگرتنی بڕیاری پێویست. بۆ نموونە لەوانەیە ڕێگا چارەی یەکەم (30٪) گرفتەکە چارەسەر بکات، بەڵام ڕێگا چارەی دووهەم (70٪)و ڕێگا چارەی سێهەم (65٪)و ڕێگا چارەی چوارەم (40٪) گرفتەکە چارەسەر دەکات، ئا لەم کاتەدا دەبێت مرۆڤ بڕیاری خۆی بدات‌و ڕێگا چارەی دووهەم هەڵبژێرێ، لەبەر ئەوەی لە هەموویان باشترەو (70٪) گرفتەکە چارەسەر دەکات.

4-<u>زۆر گرنگە مرۆڤ پێش ئەوەی بڕیار بدات، دەبێت مێشك‌و دڵ‌و دەروونی خۆی ساف بکات‌و بگاتە ئەو بڕوایەی کە چار ناچارەو دەبێت ئەو بڕیارە بدرێت،</u> ئینجا دەرئەنجامی بڕیارەکە هەر چییەك بێت، ئەوا دەبێت پێی ڕازی بێت‌و بەردەوام بیری لێ نەکاتەوەو دواتر پەشیمانی دای بگرێ.

واتە دەبێت بەردەوام مرۆڤ خراپترین دەرئەنجام بۆ خۆی دابنێ‌و پێشبینی زۆر شتی ناخۆش بکات، کە بێ گومان دەگمەنە ئەو شتە ناخۆشانە بێنەدی‌و بە پێچەوانەوە دەرئەنجامەکە زۆر لە ئەوە باشتر دەبێت کە مرۆڤ پێشبینی دەکات، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی فشارو پاڵەپەستۆی دەرئەنجامی بڕیار وەرگرتنەکەو بە ئاسانی ئاکامی بڕیارەکە پەسەند دەکرێت.

بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە مرۆڤ پێشبینی زۆر شتی خۆش لە دەرئەنجامی بڕیارەکەی کردو دواتریش وا دەرنەچوو، ئەوا ئەو کاتە مرۆڤ دەکەوێتە ژێر فشارو پاڵەپەستۆیەکی زۆری دەروونی‌و لەوانەیە گرفتی زۆری بۆ دروست بکات.

5-**لە کاتی بڕیارداندا دەبێت واقیعیانە بیر بکەینەوە**، واتە نابێت پێش بینی ئەوە بکەین کە لە کاتی سەردان‌و گەشتەکانماندا (ماشێنەکەمان وەردەگەڕێ یان بوومەلەرزە دەبێت یان لافاوو گەردەلوول روو دەدات...هتد) چونکە ئەوانە لەلایەك دەگمەنن لەو کاتەو لەلایەکی تریشەوە رووبەڕووی هەموو کەس دەبنەوەو نابێت بە هۆیانەوە لە بڕیار وەرگرتن‌و سەردان‌و گەشتەکانمان پەشیمان ببینەوە.

6-**پێویستە پێش بڕیاردان مرۆڤ زانیاری پێویست دەربارەی بابەتی بڕیارەکە کۆ بکاتەوە** واتە ئەگەر بڕیارەکە پەیوەندی بە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانەوە هەبوو، ئەوا دەبێت ئەو کەسە زانیاری پێویست دەربارەی ئەو کەسەی کە دەی کات بە هاوسەری ژیانی خۆی کۆ بکاتەوەو بزانێت ئەو کەسە (تەمەن، ئاستی رۆشنبیری‌و زانستی، باری ئابووری، حەزو ویست‌و ئارەزووەکانی، رابردووی‌و کەس‌و کاری...هتد) چۆنەو چۆن بووە، ئینجا لەبەر رۆشنایی ئەو زانیارییانەی کە کۆی کردوونەتەوە بڕیاری خۆی بدات. بەڵام ئەگەر بڕیارەکە پەیوەست بوو بە پیشەو کارێك، ئەوا دەبێت مرۆڤ زانیاری پێویست دەربارەی (ئەو پیشەو کات‌و مووچەو شوێن‌و پێداویستییەکانی) کۆ بکاتەوە، دوای ئەوە لەسەرخۆو دوای بیرکردنەوەو راوێژکردنێکی باش، ئینجا بڕیاری خۆی بدات.

7-**هەر ج کاتێك تووشی رارایی‌و دوو دڵی بوویت‌و نەتتوانی بڕیاری خۆت بدەیت، هەوڵ بدە راو بۆچوونی کەسانی دڵسۆزو خاوەن شارەزایی وەربگرەو پرسیاریان لێ بکەو راوێژ بە کەسانی پسپۆڕ لەو بوارەدا بکە**، دواتر دەبێت بڕیاری کۆتایی هەر بۆ خۆت بێت‌و دەبێت بڕوات پێی هەبێت‌و نابێت بڕیاری کەسانی تر بکەی بە سەرچاوەی بڕیارەکانت، واتە سوود لە راو بۆچوونەکانیان وەربگرە نەك بڕیارەکانی ئەوان بکەی بە بڕیاری خۆت.

شێوازو ستایلەکانی بڕیار وەرگرتن:-

لەبەر ئەوەی جیاوازی تاکایەتی هەیەو شێوازی ژیانو بیرکردنەوە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ، بۆیە هەر کەسو کۆمەڵو دەستەیەك، شێوازی (Style)ی تایبەت بە خۆی هەیە لە بیرکردنەوەو بڕیاردان، **کە بە پێی (دینکلەیژ، Dinklage) ئەم جۆرە شێوازانەی خوارەوە هەنو هەریەکەیان تایبەتمەندێتی خۆی لە بڕیاردانا هەیە:-**

(1) بڕیاردەری هەڵەشە (المقرر الإندفاعي) (Impulsive Decider)

ئەم جۆرە کەسانە زۆر هەڵەشەنو هەر یەکسەر بە پەلەو بێ بیرکردنەوەی پێویست بڕیار دەدەنو دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (ئێستا تۆ بڕیار بدەو دواتریش بیر بکەرەوە).

(2) بڕیاردەری بە ناچاری (المقرر الجبري) (Fatalistic Decider)

ئەم جۆرە مرۆڤانەش کاتێك بڕیار دەدەن، بە هیچ شێوەیەك بیر لە ئاکامو دەرئەنجامی بڕیارەکەیان ناکەنەوەو بۆ قەدەرو بارودۆخی بەجێ دەهێڵن (دەڵێن خوا چی کردبێو چی نووسیبێ، هەر ئەوە دەبێ).

(3) بڕیاردەری لەسەرخۆ (المقرر المتأن) (Delaying Decider)

ئەم جۆرە کەسانە پێش ئەوەی بڕیار بدەن، ماوەیەکی زۆر بیر دەکەنەوەو بڕیارەکانیان دوادەخەنو کاتێکی باش بۆ بیرکردنەوە تەرخان دەکەنو دواتر بڕیار دەدەنو دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (بە باشی بیر لە بابەتەکە دەکەمەوە).

(4) بڕیاردەری بە پلان (المقرر المخطط) (Planning Decider)

ئەم جۆرە کەسانە لە ئەنجامی پلان دانان و ڕاگرتنی هاوسەنگی لە نێوان لایەنی عەقڵی و لایەنی هەڵچوونییەوە، بڕیاری خۆیان دەدەن و دروشمیان لە ژیان بریتییە لە (من گەورەو پێشەوای خۆمم).

(5) بڕیاردەری بە ئیلهام (المقرر الحدسي) (Intuitive Decider)

ئەم جۆرە کەسانە لە میانەی هەست پێکردن و ئیلهام و بیرو بۆچوونی کوت و پڕو لەناکاوەوە بڕیار دەدەن، بەڵام ناتوانن بەوەش گوزارشت (لەو شتانەی کە هەستی پێ دەکەن) بکەن و بەردەوام دەڵێن (وا هەست دەکەم کە ئەمە ڕاستە).

(6) بڕیاردەری بێ دەسەڵات و کلۆڵ (المقرر العاجز) (Paralytic Decider)

ئەم جۆرە کەسانە بەرپرسیاریەتی دەرئەنجامی بڕیارەکان لە ئەستۆی خۆیان دەگرن و باجەکەی دەدەن، بەڵام کلۆڵ و بێ دەسەڵاتن و ناتوانن هیچ شتێك بۆ هێنانەدی و جێ بەجێ کردنی بڕیارەکان بکەن، دروشمیان ئەوەیە (ئەزانم کە دەبێت کارێك بکەم، بەڵام ناتوانم).

(7) بڕیاردەری دەستەمۆ (المقرر المطيع) (Compliant Decider)

ئەم جۆرە کەسانە پشت بە کەسانی تر دەبەستن و ڕەزامەندی تەواویان لەسەر بڕیاری کەسانی تر هەیەو هیچ ڕاو بۆچوونێکیان دەربارەی ئەو بڕیارانە نییە کە تایبەتە بە چارەنووس و بەرژەوەندی خۆیان و دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (چی دەکەی من ڕازیم، یان دەڵێن ئەو شتەی بۆ تۆ گونجاوو باشە ئەوا بۆ منیش باشە).

(8) بڕیاردەری داماو (المقرر المعذب)(Agonizing Decider)

ئەم جۆرە کەسە ماوەیەکی زۆر بە بیرکردنەوەو کۆکردنەوەی زانیاریو تاووتوێ کردنو بەراوردکردن بە فیڕۆ دەدات، بەبێ ئەوەی بتوانێت بڕیار بدات، بەڵکو دوای ئەو هەموو ماندووبوونو بیرکردنەوەیە دەڵێت (نازانم چی بکەمو ناتوانم بڕیار بدەم).

(9) بڕیاردەری راکەرو قووچێنەر (المقرر المتهرب) (Escapist Decider)

ئەم جۆرە کەسە لە بڕیاردان دوور دەکەوێتەوە یان هەوڵ دەدات لە رێگەی وەڵامی تایبەتییەوە پرسیارەکەی کەسی بەرانبەر بشێوێنێو وەڵامی پێویستی نەداتەوە، بۆ نموونە ئەگەر پرسیاری پسپۆری یان پیشەو کار یان حەزو ئارەزووەکانی لێ بکەی ئەو دەڵێت (من ئێستا خەریکی تاقی کردنەوەکانم)، واتە لە رێگەی ئەم وەڵامەوە لە پرسیارەکە رادەکاتو نایەوێت هیچ بەرپرسیاریەتییەک بخاتە ئەستۆی خۆی.

(10) بڕیاردەری ئاسانکار (المقرر الحذر) (Play – it Safe Decider)

ئەم جۆرە کەسە بەردەوام بە دوای ئەو ئیشو کارو چالاکییانەدا دەگەڕێ کە ئاسانو سادەو ساکارنو کەمترین مەترسییان تێدایە، واتە ئەم جۆرە کەسانە توانای گیانبازیو کردنی کاری قورسو مەترسیداریان نییەو زۆر جار حەز بە کارو پیشەیەک دەکەن بەڵام لەوانەیە کەمێک قورسو گران بێتو پێویستی بە رووبەڕووبوونەوە هەبێت، بۆیە وازی لێ دەهێنێو پەنا بۆ کارێکی لاوازو ئاسان دەباتو واز لە حەزو ئارەزووەکانی دەهێنێ (الجراح ، 2004 ، ص336) .

بەشی یانزدەهەم

کەسایەتی

بۆچوونی فرۆید دەربارەی کەسایەتی مرۆڤ

هەستو نەست

(میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان)

تیپۆرەکانی جۆر

تیۆری خەسلەتەکان

کەسێتی (الشخصية)

گومانی تێدا نییە کە زۆربەمان دەزانین مەبەست چییە لە کەسایەتی، بەڵام هیچ کەسێك ناتوانێت بە ووردی‌و راستی پێناسەی بکات، لەبەر ئەوە تاوەکو ئێستا پێناسەیەکی تایبەتی دیاری کراوی نییە، بەڵکو چەندەها پێناسەی جیا جیای هەیە، کە لە دەروونزانێکەوە بۆ دەروونزانێکی تر بەپێی بۆچوون‌و بڕواو ئەو فەلسەفەی لەسەری دەڕوات دەگۆڕێت.

زۆر جار خەڵکی سادەو کەسانی دوور لە پسپۆری لەناو خۆیاندا پێناسەی زۆر کەس‌و هاوڕێ‌و دۆستی خۆیان دەکەن لە ئەنجامی ئەو شارەزایی‌و زانیارییانەی کە لە لایان گەڵاڵەو کەڵەکە بووە بەرانبەر ئەو کەسانە ،بۆ نموونە زۆر جار گوێ بیستی (فلان کەس کەسایەتییەکی سەرکەوتووی هەیە)، (بەڵام ئەوی تریان کەسایەتییەکی لاوازی هەیە، یان کەسایەتی نییە) یان (ئەو کەسایەتییەکی سەرنج راکێشی هەیە) دەبین.

هەرچەندە ئەم پێناسانە زانستی نین، بەڵام جۆرە راستییەکی تێدا هەیە بە تایبەتی لایەنی کۆمەڵایەتی، بەڵام دەروونزانەکان لە پێناسەکانیاندا زیاتر قووڵ دەبنەوەو هەموو لایەنەکان لەبەرچاو دەگرن (کۆمەڵایەتی، جەستەیی، ژیری، جوولەیی، ...هتد). **ئەمانەی لای خوارەوە گرنگترین ئەو پێناسانەن کە دەروونزانەکان دایانناوە بۆ کەسێتی:-**

(1) جۆن واطسن:

دامەزرێنەری قوتابخانەی رەوشتایەتی (المدرسة السلوكية) لەو بڕوایەدایە کە کەسایەتی بریتییە لە (سەرجەم ئەو چالاکییانە کە دەتوانرێت بزانرێتو پەی پێ ببرێت لە رێگەی سەرنج دانی (الملاحظة) راستەقینەی رەوشتەوە بۆ ماوەیەکی گونجاوو باش، تا بتوانرێت کۆمەڵێك زانیاری باوەڕپێکراو بدات بەدەستەوە)(منصور، 1978، ص334).

بەم شێوەیە (واطسن) کەسایەتی پابەند دەکات بە دەرەوەی مرۆڤو هەموو پرۆسیسەکانی ناوەوەی مرۆڤ فەرامۆش دەکاتو دووریان دەخاتەوە لە پێناسەی کەسایەتی، شایەنی وەبیرهێنانەوەیە کە زۆربەی دەروونزانەکانی تری قوتابخانەی رەوشتایەتی هاوبیرو هاوبۆچوونی (واطسن) لە پشت گوێ خستنی جیهانی ناوەوەی مرۆڤ.

(2) جۆردن ئۆلپۆرت

کەسایەتی بریتییە لە (رێکخراوی دینامیکی ناوەوەی مرۆڤ کە رێکخەری هەموو کۆئەندامە دەروونیو جەستەییەکانەو تایبەتمەندییەك دەدات بە تاكو جیای دەکاتەوە لە کەسایەتی ترو خۆسازاندنی لەتەك ژینگەدا بۆ دیاری دەکات) (غنيم، 1975، ص53) بەم شێوەیە کەسایەتی سروشتێکی دینامیکی گۆڕدراوی هەیەو زیاتر تیشك دەخاتە سەر جیهانی ناوەوەی مرۆڤ بە پێچەوانەی (واطسن)ـەوە، ئەلبۆرت لەو بڕوایە دایە کە چالاکییەکانی کەسایەتی سەرجەم رەوشتو گۆڕانکارییە جەستەییو دەروونییەکان دەگرێتەوەو بە گشتی کار دەکاتو ناتوانرێت بەش بەش بکرێتو دواجار هەر

کەسەو ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەیە کە لە هیچ کەسێکی تر ناچێت.

(3) سیگمۆند فرۆید

فرۆید کەسایەتی لە ڕێگەی کۆئەندامی تایبەتی دەروونییەوە پێناسە دەکات کە سێ لایەن لە خۆی دەگرێت ئەوانیش: (ئەو)، (من)، (منی باڵا)یە، وە پەیوەندی نێوانیان ئەگەر ململانێ و ناتەبایی لە خۆی گرت ئەو کاتە کەسایەتی لاوازو لێك ترازاو دەبێت، بەڵام ئەگەر پەیوەندی نێوان ئەو سێ لایەنە پتەوو تەواوکەری یەکتری بوون و جۆرە تەبایی و گونجاندنێك لە نێوانیاندا هەبوو، ئەو کاتە کەسایەتی دەتوانێت بە ئەرکەکانی خۆی هەڵسێت.

فرۆید بڕوای وایە کە شارەزایی و ڕووداوەکانی سەردەمی منداڵی بەتایبەتی پێنج (5) ساڵی یەکەم زۆر گرنگە بۆ پێك هێنانی کەسایەتی مرۆڤ، وە پەردە لەسەر ڕووی شارەزایی و پاڵنەرە نەستییەکان (الدوافع اللاشعورية) هەڵدەماڵێ و ئاماژە بۆ گرنگی و کاریگەرییان لەسەر کەسایەتی مرۆڤ دەکات (لازاروس، 1981، ص51).

(4) ڕایمۆند کاتل

کەسایەتی ئەو سیستەمەیە کە ڕێگە دەدات پێشبینی ئەو چالاکییانە بکرێت کە مرۆڤ لە بارودۆخی تایبەتی و دیاریکراودا بە ئاکامی دەگەیەنێت، بەم شێوەیە کەسایەتی هەموو جۆرە چالاکییەکی دیارو نادیاری تاك دەگرێتەوە. (منصور، 1978، ص335).

بەم شێوەیە دەتوانین بڵێین کەسایەتی چەمکێکی (مفهوم) دەروونییەو لە ڕێگەی هەستەوەرەکانەوە ناتوانرێت ڕاستەوخۆ هەستی پێ بکرێت، بەڵکو دەتوانرێت لە ڕێگەی چالاکییە دەرەکیی‌و ناوەکییەکانی مرۆڤەوە پەی پێببرێت، کە سیستەمێکی دینامیکی ناوەوەی مرۆڤەو ڕێکخەری ڕەوشت‌و چالاکییەکانی تاکەو هۆیەکە بۆ خۆسازاندن لەتەك ژینگەو بەردەوام بوونی ژیان بەشێوەیەکی ئاسایی‌و تاك جیا دەکاتەوە لە کەساتی ترو سیفات و سیمای تاکایەتی پێ دەبەخشێ. **هەر ئەم ئاڵۆزی‌و گرنگییەی کەسایەتییە کە وای کردووە ژمارەیەك تیۆرو قوتابخانەی جیا جیا بۆ لێك دانەوەو شیتەڵ کردنەوەی کەسایەتی مرۆڤ بێتە گۆڕەپانەوە ، لەوانەش:**

1- تیۆری (قوتابخانەی) شیتەڵ کردنەوەی دەروونی:-

فرۆید دامەزرێنەری قوتابخانەی شیتەڵ کردنەوەی دەروونی (مدرسة التحليل النفسي) دادەنرێت بە گەورەترین دەروونزان کە توانیویەتی بەوپەڕی لێهاتوویی‌و جورئەتەوە پەردە لەسەر ڕاستی‌و ناوەڕۆکی کەسایەتی مرۆڤایەتی هەڵبماڵێت، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە زۆر بە خێرایی لەناو وڵاتانی جیهاندا بڵاو ببێتەوە.

بۆچوونی فرۆید دەربارەی کەسایەتی مرۆڤ:-

فرۆیدی خاوەن قوتابخانەی شیتەڵ کردنەوەی دەروونی کەسایەتی مرۆڤ دابەش دەکات بۆ (سێ) بەش، کە هەر یەك لەو بەشانە خاسیەت‌و سیماو تایبەتمەندێتی‌و گیرو گرفت‌و داواکاری خۆی هەیە، کە جیاوازە لەتەك

خاسیەتو سیمای بەشەکانی ترو زۆر جاریش دژ بەیەکترینو لە ململانێو بگرەو بەردەدان، **بەشەکانیشی ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

1- (ئەو) (ID) (الهو):-

کۆگاو سەردابێکە کە پڕە لە رەمەكو پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانو کۆنترین پارچەو بەشی کەسایەتییە، کاتێك مرۆڤ لەدایك دەبێت تەنها ئەم بەشەی هەیەو لەتەکیا لە دایك دەبێتو بەدرێژایی ژیانیشی هەر لەتەکیا دەمێنێتەوەو پێك هاتووە لە گشت بۆماوەو پێداویستیو حەزو ئارەزووە ئاژەڵیەکان، دەبێت بە بەردی بناغەی کەسایەتی مرۆڤ و وزەیەکی دەروونییە (الطاقة النفسية) بەکار دەهێنرێت بۆ تێرکردنی هەردوو رەمەکی (مردنو ژیان) (غريزتي الحياة والموت) کە فرۆید بە گەورەترینو گرنگترین پاڵنەریان لە قەڵەم دەدات.

ئەم بەشە (واتە، ئەو) بەپێی پرانسیپی (مبدأ) (چێژ)و دوور لە گشت یاساو رێسایەکی مەنتیقیو مرۆڤانە کار دەکاتو هیچ شتێك دەربارەی دابو نەریتو ئاکاری جوانو بەهای کۆمەلایەتی نازانێو گوێ رایەڵیان نابێتو هەرچ پێداویستیو حەزو ئارەزوویەکی نابەجێی مرۆڤیش کە ناتوانرێت تێر بکرێن ئەوا خۆیان لە کۆگاو سەردابی (ئەو)دا مەلاسو حەشار دەدەنو لەوێوە لە کاتی تایبەتیدا (خەوبینین، سەرخۆشی، نەخۆشی، زمان تەتەڵەکردن، لەبیرچوونەوە، شت ون کردن) دزەو هێرش دەکەنە سەر لانەو بارەگای (من)و تووشی ئازارو سەر ئێشەی دەکەن، ئامانجی سەرەکیشیان تەنها تێرکردنی ئەو حەزو ئارەزووە ئاژەڵیە نابەجێیانەیە.

دەتوانرێت گوزارشت لە (ئەو) وەك سیستەمێکی دەروونی بکرێت و هیچ بوون و قەبارەیەکی ماددی لە جەستەی مرۆڤدا نییە وەك ئەندامەکانی تری وەك (دڵ، گورچیلە، مێشك...هتد) بۆ زیاتر شارەزابوون و ناساندنی (ئەو) دەتوانین منداڵێکی ساوای شیرەخۆرە بهێنینە بەرچاوی خۆمان و سەرنجی هەڵس و کەوتی بدەین، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو ساوایە چەند خۆپەرستەو هەموو هەوڵ و کۆشش و خەوو خەیاڵ و ئارەزووەکانی تەنها تێرکردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانیەتی بەبێ گوێ دان بە داب و نەریت و بەهاو یاسای کۆمەڵایەتی و خواست و ئارەزووی کەسانی چواردەوری.

(ئەو) بریتییە لە گیانی ئاژەڵ لە جەستەی مرۆڤدا، پێش ئەوەی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی رێکی بخات و کالای مرۆڤایەتی بە بالادا ببڕێ، وە ئەم بەشە هیچ پەیوەندییەکی لەتەك واقیع و کات و شوێن و مەنتیقدا نییە، بۆ نموونە ئەگەر ئەو منداڵە ساوایە برسی یان تینووی بێت ئەوا دەگری و پڕ بە قورگی هاوار دەکات ئیتر لە هەرچ جێگاو کاتێکدا بێت وە ئەگەر میزەڵدانی پڕ بوو یەکسەر خۆی لێ رزگار دەکات ئیتر ئەگەر لە باوەشی گەورەترین مرۆڤدا بێت، ئەوا پیسی دەکات، چونکە ئەو ساوایە دەیەوێت بە هەرچ شێوەیەك بێت ئەو پێداویستییانەی تێر بکات.

2- (من) (الأنا) (ego):-

(من) ئەو بەشەیە لە کەسایەتی مرۆڤ کە دەکەوێتە نێوان جیهانی دەرەوەو داواکاری و پێداویستییەکانی (ئەو، ID) بەپێی مەبدەئی (واقیع) هەڵس و کەوت دەکات و وەك ناوبژیوان و رێکخەرێك وایە لە نێوان (سێ) زل

هێزدا. (فرۆید) دەڵێت کارو ئەرکەکانی (من) زۆر گرانەو دژوارە، لەبەر ئەوەی زۆر زەحمەتە مرۆڤ لە ژیاندا بتوانێت لەیەك کاتدا خزمەتکارو بەردەستی دوو ئاغاو کەڵەگا بێت، کەچی لەتەك ئەوەشدا (من) لەجیاتی دووان دەبێت خزمەتکارو گوێ رایەڵی سێ زل هێزو ئاغا بێت لەیەك کاتدا، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار داواکاری ئەو سێ ئاغایە جیاوازو دژ بەیەکترن، دەبێت (من) ئەوەندە بەهێز بێت کە هاوسەنگی نێوان ئەو سێ زل هێزەو داواکارییەکانیان رابگرێت، بە پێچەوانەشەوە تووشی لێك ترازانو چەندەها نەخۆشی دەروونیو جەستەیی دەبێت، ئەو سێ زل هێزەش بریتین لە (ئەو)و (واقیعو جیهانی دەرەوە)و (منی باڵا).

(من) لە یەك کاتدا بەرەنگاری فشارو داواکاری ئەو سێ زل هێزە دەبێتەوە، لەلایەك (ئەو) دەیەوێت وەك ئاژەڵ پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانی تێر بکات وە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر (من)، لەلایەکی ترەوە (منی باڵا) فشاری تایبەتی خۆی دەخاتە سەر (من)و ناهێڵێت بەشێوەیەکی ئاژەڵیو سەرەتاییو منداڵانە هەڵسو کەوت بکاتو تووشی ئازاری ویژدانو هەست کردن بە گوناه و تاوانی دەکات، هەروەها واقیعو جیهانی دەرەوەش پێداویستیو مەرجی تایبەتی خۆی هەیەو (من) ناتوانێت لێان دەربچێت، چونکە بەزاندنی سنووری جیهانی دەرەوەو دابو نەریتی کۆمەڵایەتی، کۆمەڵێك ئەندێشەو گرفت بۆ (من) دروست دەکات.

لەبەر ئەوە تواناو لێهاتوویی (من) لەوەدا دەردەکەوێت کە بتوانێت هەندێك لە حەزوو ئارەزوو پێداویستییە فیسۆلۆژییە ئاژەڵییەکانی (ئەو) لە بەرگو کاڵایەکی گونجاوی کۆمەڵایەتیدا تێر بکات، کە لە رێگەیەوە بتوانێت

دڵی (ئەو) رازی بكات لە هەمان كاتدا لە سنووری جیهانی دەرەوەو داب‌و نەریت دەرنەچێت‌و (منی باڵا)ش زویر نەبێت، بەڵام ئەم كارە ئەوەندە ئاسان نییەو (من)ێكی بەهێزو پتەوی پێویستە، (من) درێژكراوەی (ئەو)ـە بەڵام (من) رێكخراوەو لە واقیعدا بەدوای دەروازەیەكدا دەگەڕێت بۆ تێركردنی پێداویستییەكانی (ئەو) بەشێوەیەكی گونجاوو دروست بە مەرجێك نەبێتە هۆی تێك شكاندنی‌و سووكایەتی پێكردنی ، بەردەوام (من) هەوڵ دەدات بۆ بەرگری كردن لە كەسایەتی‌و گونجاندنی لەتەك ژینگەو جیهانی دەرەوەداو چارەسەر كردنی ململانێكانی نێوان مرۆڤ (خود)و جیهانی دەرەوە لەلایەك‌و لە نێوان پێداویستییە دژ بەیەكەكانی خودیدا لەلایەكی تر.

(من) بەشێوەیەكی لەسەرەخۆو لە رێگەی تێكەڵ بوون بە جیهانی دەرەوەو هەستەوەرەكانەوە گەشە دەكات، منداڵی بچووك كاتێك ئاگر دەبینێت دەستی بۆ رادەكێشێت، بەڵام كاتێك هەست بە ئازارو گەرمییەكەی دەكات فێر دەبێت كە لە گڕو ئاگر دوور بكەوێتەوە، هەروەها لە رێگەی بیستن فێر دەبێت كە هەندێك لە دەنگەكان هێمان بۆ بڤە (خطر)و لێی دوور دەكەوێتەوە هەروەها فێر دەبێت كە تێر كردنی پێداویستییەكان كات‌و شوێنی دیاری كراوو گونجاوی خۆی هەیە، وردە وردە لەو خۆپەرستی‌و پەلە پەلی‌و هەڵەشەییەی كەم دەكاتەوەو گوێ رایەڵی چواردەورو ژینگەكەی دەبێت‌و بەپێی مەبدەئی (واقیع) هەڵس‌و كەوت دەكات.

بەم شێوەیە بەشی دووەمی كەسایەتی مرۆڤ كە (من)ـە دروست دەبێت و وەك توێكڵی درەخت وایەو لە ئەنجامی زەبرو زەنگی هۆكارەكانی

(کەش‌و ئاوو هەواو ژینگەی دەرەوە) رەق دەبێت‌و کرۆکی درەختەکە دەپارێزێت. وە (من) مەڵبەندو کرۆکی هەست‌و زانین‌و بڕیارو هۆشە، هەروەها سەرپەرشتیاری ویستە کردارەکانمانەو لە رێگەیەوە پاڵنەرەکانی مرۆڤ تێر دەکرێت وە یان نایەتە دی‌و تێر ناکرێت وە (من) دوو رووی هەیە، یەکێکیان دەڕوانێتە پاڵنەرە رەمەکییە فسیۆلۆژییەکانی (ئەو) وە بەوی تریان دەڕوانێتە جیهانی دەرەوە. وە هەستەوەرەکان ئامرازی سەرەکی ئەم کارەیەتی ، (منی) منداڵ لە سەرەتادا لاوازو نەبەکامەو پێویستی بە پارێزگاری‌و چاودێری دایک‌و باوک‌و کەسانی چواردەوری هەیە، بەڵام (من)ی مرۆڤی گەورە پێگەیشتووەو لە توانایدا هەیە کە بە کارو فەرمانەکانی خۆی هەڵسێت. (غنیم، 1975، ص496).

3- (منی باڵا) (الأنا العليا) (Super ego):-

(منی باڵا) بریتییە لە بەشی سێهەمی کەسایەتی مرۆڤ وە لە ئەنجامی پەروەردەو بەکارهێنانی (پاداشت‌و سزا) لەلایەن دایک‌و باوک‌و کەسانی چواردەورەوە دروست دەبێت، وە (منی باڵا) باڵوێزو نوێنەری بەهاو داب‌و نەریت‌و ئاکاری کۆمەڵایەتییە لەناو خودی مرۆڤدا، وە (منی باڵا) وەك دراوێك وایە دوو رووی هەیە، رووی یەکەمی ناو دەبرێت بە (منی نموونەیی) (الأنا المثالية) کە بریتییە لە لاسایی کردنەوەو دەمە لاسکێ‌ی گشت بەهاو رەوشت‌و ئاکارە جوانەکانی دایک‌و باوک‌و مامۆستاو کەسە گرنگ‌و خۆشەویستەکانی ناو کۆمەڵ کە منداڵ بە نموونەو گەورەی خۆی دادەنێت‌و هەوڵ دەدات کە وەك ئەوان بێت، وە لە ئەنجامی پاداشت کردن‌و هاندانی منداڵ لەسەر ئەو کردەوەو هەڵس‌و کەوتانەی ئەم بەشەی بۆ دروست دەبێت .

بەڵام ڕووی دووەمی (منی باڵا) ناو دەبرێت بە (ویژدان) کە ئەمیش بریتییە لە هێزێکی ناوەکی کە ، ئەگەر تاك کارێکی نابەجێو ناشیرین دژ بە دابو نەریتی کۆمەڵایەتی بکات ئەوا سزاو سەرزەنشتی (من) دەکات ، منداڵ پێش ئەوەی (منی باڵا)ی بۆ دروست ببێت، هێزی دەرەکی کە خۆیان لە (دایكو باوكو پۆلیسو مامۆستاو یاسا)دا دەبینێتەوە سزاو سەرزەنشتی منداڵ دەکەن.

بەڵام دوای ماوەیەك لە ڕێگەی پەروەردە کردنەوە ئەو هێزە دەرەکییە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو خودی مرۆڤ و هێزێکی دەروونی ناوەکی دروست دەبێت کە ناو دەبرێت بە (ویژدان) وە جێگەی کارو فەرمانەکانی ئەو هێزە دەرەکییە دەگرێتەوە، ئەركو فەرمانەکانی (منی باڵا) خۆی لە چەند خاڵێکدا دەبینێتەوە لەوانە چاودێری کردنی کارو کردارەکانی (من) وە هەوڵ دان بۆ گۆڕینی ئامانجە واقیعیەکانی (من) بۆ ئامانجی (نموونەییو مثالي)و گەیشتن بە (کمال) بەبێ گوێ دان بە بارودۆخو واقیعو توانای گونجاوو لەبار.

هەروەها (منی باڵا) بڕیاردەری یەکەمە لەسەر باشو خراپی چالاکییەکانی (من)، وە (منی باڵا) هەوڵ دەدات بۆ سەرکوت کردنی پاڵنەرو حەزو ئارەزووەکانی (ئەو) بەتایبەتی ئەوانەی کە سیمایەکی سێکسیو دوژمنکارییان هەیە، وە منی باڵا هەوڵ دەدات کە جیهانی دەرەوەو ناوەوە سەرلەنوێ بەپێی ئارەزوو و ئاواتە نموونەیەکانی دابڕێژێتەوە بەو شێوەیەی کە خۆی دەیەوێت، (منی باڵا) وەك (ئەو) وایە چونکە مەنتیقی نییە، لەتەك (من)دا چوون یەکە چونکە ئەمیش هەوڵی زاڵ بوونو سەرکوت کردنی ڕەمەكو پاڵنەرە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکان دەدات.

هەست و نەست

هەست (الشعور) بریتییە لە درک پێکردن و تێگەیشتنی رووداو و دیاردەکان و بەئاگایی تاک دەربارەی ژیان و گۆڕانکارییەکانی، بۆ نموونە کاتژمێر (8) هەشتی بەیانی بە نیازیت بچیت بۆ فەرمانگە یان کارگەکەت، لە رێگا رێکەوتی هاوڕێیەکت دەکەیت و پرسیاری ئەوەت لێ دەکات، بۆ کوێ دەچیت؟ کاتێک لە وەڵامدا دەڵێیت دەچم بۆ فەرمانگە یان کارگە یان قوتابخانە، ئەوە مانای ئەوەیە تۆ دەزانیت بۆ کوێ دەچیت و چیت دەوێت، واتە هەست بەو رەوشت و هەڵس و کەوتەت دەکەیت و پاڵنەرەکەی (دافع) دەزانیت چییە. بەڵام پێش هەستی (ما قبل الشعور) بریتییە لە ئەو زانیاری و شارەزاییانەی کە لە ناو کۆئەندامی یاددا (جهاز الذاکرة) کۆکراونەتەوە و پارێزراون 0

بۆ نموونە یەکێک پرسیار لە قوتابییەکی زانکۆ دەکات کە ناوی یەکێک لە مامۆستاکانی سەرەتایی بڵێت، ئەو خوێندکارە یەکسەر ناتوانێت وەڵام بداتەوە چونکە ئەو زانیارییە لە بواری هەستیدا نییە، وە ئەوەش نییە کە هەر نەتوانێت وەڵام بداتەوە چونکە لە بواری نەستیدا نییە، بەڵکو ئەو زانیارییە لە بواری پێش هەستی دایە، لەبەر ئەوە ئەو قوتابییە پێویستی بە ماوەیەک بیرکردنەوە و ماندووبوون هەیە تا بتوانێت ناوی مامۆستاکەی لە بواری پێش هەستەوە بگوێزێتەوە بۆ بواری هەستی و وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە.

بەڵام نەستی (اللاشعور) جیاوازییەکی زۆری هەیە لەچاو هەست و پێش هەستدا.(جلال، 1970، ص64). چونکە لە حاڵەتی نەستیدا مرۆڤ کارێک دەکات و بە جۆرێک بیر دەکاتەوە و هەڵس و کەوت دەکات، ئەگەر پرسیاری لێ

بکەیت ئەوا هۆو پاڵنەرەکانی ئەو هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەیەی نازانێت. ئەم زاراوەیەی (نەستی) لەسەر دەستی (فرۆید) بە تەواوی ئاشکرا بوو، توانی بە سەرکەوتووانە شیتەڵی بکاتەوەو پارێزگاری لێ بکات و چەندەها بەڵگەی زیندوو بۆ سەلماندن و بوونی نەستی دەست نیشان بکات. بە رای فرۆید زۆربەی هەڵس و کەوت و بۆچوون و لێکدانەوەو هەڵچوونەکانی مرۆڤ نەستییەو پەی بە پاڵنەرەکانی نابات، چونکە پاڵنەرەکان خۆیان دوور لە هۆش و هەستی مرۆڤ مەڵاس داوەو کپ کراون، بۆ نموونە مرۆڤ گیرۆدەی دەستی زۆر نەخۆشی دەروونی بووەو بە دەستییەوە دەناڵێنێ، لەوانە (فۆبیا، دڵەڕاوکێ، خەموکی، وەسواس، ...هتد).

ئینجا ئەگەر بێت و پرسیار لە یەکێك لەو کەسانە بکەین کە تووشی نەخۆشی تۆقین (فۆبیا) بووەو بڵێین تۆ بۆچی لە (پەڕینەوەی پرد، شوێنی قەرەباڵغ، تاریك و تەسك، لە سواربوونی فڕۆکە، کورسی کورسی، یان جێگای بەرز) دەترسێت و تووشی تۆقین دەبێت، بەهیچ شێوەیەك ناتوانێت وەڵام بداتەوەو هۆیەکەشی بۆ دیاری ناکرێت، لەبەر ئەوەی داینەمۆو پاڵنەری ئەم نەخۆشییە خۆی لە نەستیدا مەڵاس داوەو ئەو کەسە پەی پێ نابات.

کەواتە نەستی سەرجەم ئەو هەڵس و کەوت و بۆچوون و لێك دانەوەو هەڵچوونانە دەگرێتەوە، کە مرۆڤ بە ناچاری پەنای بۆ دەبات و پاڵنەرەکانیشیان لە بواری هەست و هۆشدا نین لەبەر ئەوەی (من) (الأنا) بە توندی ئەو پاڵنەرانە سەرکوت دەکات و ناهێڵێت بێنە ئاستی هەست و هۆشی مرۆڤ چونکە ترسناکن و دەرکەوتنیان لە بواری هەستیدا کەسایەتی و خودی مرۆڤ دەخەنە

بەر هەڕەشەو مەترسی داب‌و نەریت‌و بەهای کۆمەڵایەتی‌و تووشی شەرمەزاری‌و ئازاریان دەکەن، لەبەر ئەوە هەر بە کپ کراوی لە نەستیدا دەمێنێتەوە، **فرۆیدو هاوەڵەکانی زۆر بەڵگەی زیندوو بۆ سەلماندنی بوونی نەستی دەهێننەوە لەوانە :-**

1- **نەخۆشی :-**

کاتێك مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکی گران دەبێت لە ئەنجامی ئازارو خەم‌و خەفەت (من) (الأنا) دەسەڵاتی بەسەر (ئەو) (الهو)دا بۆ ماوەیەك لاواز دەبێت، ئا لەم کاتەدا پاڵنەرە نەستییەکان فرسەت دەهێنن‌و بۆ هەست‌و هۆشی مرۆڤ دزە دەکەن‌و لەمیانەی قسە هەڵبزرکاندن‌و قسەی (حەلەق‌و مەلەق) زۆر لە راستی‌و ناوەڕۆکی نەستی ئەو مرۆڤە ئاشکرا دەبێت کە لە کاتی ئاساییدا ئاشکرا نابێت‌و هەستیان پێ ناکات لەبەر ئەوەی دژ بە داب‌و نەریت‌و بەهای کۆمەڵایەتین.

2- **شت لەبیر کردن‌و ون کردن :-**

فرۆید دەڵێت: مرۆڤ کە شتێك ون دەکات یان لە یادو بیر دەکات، لە ئەنجامی کەم تەرخەمی‌و ماندووبوونەوە نییە بەڵکو لە ئەنجامی پاڵنەری نەستییەوەیە کە ئەو شتە ون دەکات، چونکە بوونی ئەو شتە ئەو مرۆڤە تووشی ئازارو خەم‌و خەفەت دەکات‌و پەیوەندی بە کەسێکەوە یان شتێکەوە هەیە کە ئەو مرۆڤە رقی لێیەتی. بۆ نموونە کاتێك کوڕ یان کچ ئەڵقەی دەزگیرانی ون دەکات مانای وایە لە ناخەوە رقی لە دەزگیرانەکەیەتی‌و وون کردن مانای نەمانی ئەو پەیوەندی‌و خۆشەویستیەی نێوانیانە. (القوصی، 1981، ص121-122).

3- قەڵەم یان زبان تەتەڵەكردن:-

هەندێك جار یەكێك نامەیەك بۆ هاوڕێیەكی دەنووسێت بەبۆنەی سەركەوتنیەوە، لە ئەنجامی قەڵەم یان زبان تەتەڵە كردنەوە دەڵێت (شادمانم بە سەرنەكەوتنت) دوایی داوای لێبوردن دەكات‌و دەڵێت مەبەستم سەركەوتنتە. بە رای فرۆید ئەو كەسە لە ناخەوە لە نەستیدا حەزو ئارەزووی سەرنەكەوتنی هاوڕێیەكەی دەخوازێت، بەڵام لەبەر داب‌و نەریت‌و بەهای كۆمەڵایەتی ناتوانێت ئەوە بڵێت، بەڵام لە ئەنجامی ئەو قەڵەم‌و زمان تەتەڵە كردنەوە راستییەكانی نەستی دەردەكەوێت.

4- یاری منداڵ :-

زۆر جار منداڵی بێزراوو لێدراوو پشت گوێ خراو لەمیانەی یاری كردن چی رق‌و كینەو تووڕەیی كپ كراوی نەستی هەیە دەری دەبڕێ‌و بووكەوالآیەك دەهێنێت‌و لە دڵ‌و دەروونی خۆیدا دەیكات بە دایك یان باوك یان خوشك‌و برای دڕندەیی‌و لەمیانەی پان كردنەوەو چاو هەڵكۆڵین‌و پرچ دەسكەنەكردنی بووكە شووكەكەوە تۆڵەی خۆی لە دایك‌و باوكە تۆقێنەرو توندو تیژەكەی دەكاتەوە.

5- سەرخۆش بوون :-

زۆر جار لە كاتی سەرخۆش بووندا كۆئەندامی دەماری ناوەندی مرۆڤ سست‌و كەم چالاك دەبێت‌و لەو كاتەدا زۆر حەزو ئارەزووی كپ كراوی نەستی دزە دەكات‌و لەسەر مێزی خواردنەوە سەر دەردەهێنێ‌و لە كاتی بەئاگایی‌و ئاساییدا ئەو حەزو ئارەزووانە لە ترسی (من) ناتوانێت بە ئاشكرا دەركەوێت.

6- خەو بينين :-

هەندێك جار حەزوو ئارەزووە كپ كراوەكانى نەستى لەميانەى خەو بينينەوە راستەوخۆ يان ناڕاستەوخۆ لە رێگەى هێماوە تێر دەكرێن و دێنە بوارى هەستى مرۆڤەوە. بە بڕواى فرۆيدو هاوبيرانى ئەمانەى سەرەوە بەڵگەى بوونى نەستى مرۆڤن.

(میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان)

مرۆڤ لە ژیاندا کۆمەڵێك پێداویستی فسیۆلۆژیی و دەروونی هەیەو تێرکردنیان دەبێتە مایەی خۆسازاندن لەتەك ژینگەو کۆمەڵ و بەردەوام بوونی ژیان بەڵام تێر نەکردنیان و بێ بەش بوون لێیان کۆمەڵێك گیروگرفت و ئەندێشەی جەستەیی و دەروونی بۆ ئەو مرۆڤە دەخوڵقێنێ.

لە رۆژگارێکی وەك ئەمڕۆدا تێرکردنی هەموو پێداویستییەکان کارێکی ئاسان نییەو ئاڵۆزی ژیان و زیادبوونی پێداویستی و حەزو ئارەزووەکانی مرۆڤیش ئەوەندەی تر گیروگرفتەکەی ئاڵۆزتر کردووە.

گومانی تێدا نییە ئەگەر مرۆڤ لە ژینگەیەکی سادەو ساکاری بێ گرفتدا ژیاو توانی زۆربەی پێداویستی و حەزو ئارەزووەکانی بە رێگەی ئاسایی تێر بکات، ئەو کاتە، ئەو مرۆڤە دەتوانێت لەتەك دەوروبەردا خۆی بسازێنێ و لەسەر ژیانی ئاسایی خۆی بەردەوام بێت بەڵام ئەگەر لە کۆمەڵگاو شارستانیەتێکی دژوارو ئاڵۆزدا ژیاو رێگرو بەربەستی زۆر لە بەردەم تێرکردنی پێداویستییەکانیدا دانراو نەیتوانی بە رێگەی ئاسایی و سروشتی خۆی ئەو پێداویستییانەی تێر بکات، ئەوا تووشی گرژی و دڵە راوکێ و خەم و ئازار دەبێت و ناچار رووەو چەندەها رێگاو دەروازە دەڕوات بە هیوای تێرکردنی ئەو پێداویستییانەو خۆسازاندن لەتەك دەوروبەردا.

یەکێك لە گرنگترین ئەو دەروازانە لە دەروونزانیدا ناودەبرێت بە میکانیزمەکانی بەرگری کردن لە خود، کە لە رێگەیەوە خودی مرۆڤ ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورت و کاتیش بێت دەتوانێت زۆر لەو حەزو ئارەزوو

پێداویستیانە تێر بکات‌و خۆی لە بارێکی هاوسەنگیدا بهێڵێتەوە لەتەك ژینگەدا.

شایەنی ئامارە بۆکردنە کە زۆربەی ئەو میکانیزمانە لە ئاستی نەستیدان‌و (اللاشعور) مرۆڤ هەستیان پێ ناکات‌و لێیان بێ ئاگایەو جۆرێکە لە خۆ هەڵخەڵەتاندن‌و بەردەوام نقوم بوون تیایاندا مرۆڤ بەرەو هەڵدێرو لاڕێ دەبات‌و لە رێچکە سروشتییە مرۆڤایەتیەکەی دوور دەخاتەوە، بەڵام مرۆڤ بە ناچاری لەبەر ئاڵۆزی‌و دژواری ژیان پەنای بۆ دەبات، **وە لە گرنگترین میکانیزمە دەروونییەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

1- چەپاندن (الكبت):-

بریتییە لە پرۆسیسی راکێشانی ململانێی دەروونی لە بازنەی هۆشەوە بۆ ئاستی نەستی (اللاشعور)، تاوەکو مرۆڤ رزگاری بێت لە گرژی‌و دڵەڕاوکێ‌و ئازاری دەروونی‌و هەست کردن بە گوناه.

هەرچەندە ئەو بابەتە کپ کراوە بۆ هەتا هەتایە لەناو ناچێت، بەڵکو دوور خستنەوەیەکی کاتییە، هەر چ کاتێك هەل‌و مەرجی تایبەتی خۆی بۆ رەخسا وەك (خەو بینین، مەشروب خواردنەوە، بەکارهێنانی داوو دەرمانی سەرخۆش کردن، نەخۆش کەوتن‌و بزرکاندن‌و یان تەتەڵە کردنی زمان...هتد) ئەوە دزە دەکات‌و دووبارە دەگەڕێتەوە بواری هەستی‌و مرۆڤ تووشی هەمان ئەندێشەو ململانێ‌و هەڵچوونی دەروونی یەکەمجاری دەکات بەڵام ئەم جارەیان لە بەرگ‌و کاڵایەکی تردا، بۆ ئەوەی خۆی لە دەسەڵاتی خود رزگار بکات.

بێگومان مرۆڤ ئەو پێداویستی‌و بابەت‌و شتانە کپ دەکات کە تێر کردنیان بەشێوەیەکی راستەوخۆو ئاسایی لەناو کۆمەڵدا دەبێتە هۆی خوڵقاندنی گیرو گرفت‌و ئەندێشەی دەروونی‌و ئازاردانی خودی مرۆڤ لەلایەن کۆمەڵ‌و داب‌و

نەریتەوە چونكە تێر كردنی ئەو پێداویستییانە دژ بە داب‌و نەریت‌و ئاكارو بەهای كۆمەڵایەتین لەبەر ئەوە دوورخستنەوەی ئەو حەزو ئارەزوو و پێداویستییانە لە هەستی مرۆڤ و چەسپاندنی لە نەستیدا جۆرە ئارامی‌و دڵنیاییەكی كاتی بۆ خودی مرۆڤ دەرەخسێنێت. شایەنی گوتنە كە كپ كردن لە سەردەمی منداڵییەوە دەست پێدەكات بۆ پاراستنی كەسایەتی منداڵ‌و دروست كردنی هاوسەنگی لە نێوان كۆمەڵ‌و تاكدا. (الدباغ، 1977، ص41).

2- قەرەبوو كردن یان لە بریخستن (التعویض) :-

كاتێك مرۆڤ لە بوارێكدا نووشستی‌و هەرەس دەهێنێ، هەوڵ دەدا لە هەمان بوار یان لە بوارێكی تردا جارێكی تر سەركەوتن بەدەست بهێنێ‌و هەرەس هێنانی یەكەمی قەرەبوو بكات‌و بیسڕێتەوەو خود لە ئازاری سەرنەكەوتن‌و هەست كردن بە كەمی رزگار بكات، ئیتر ئەم هەست كردن بە كەمیە (واقیعی بێت یان لە دروست كردنی خەوو خەیاڵی ئەو مرۆڤە خۆی بێت جەستەیی بێت یان دەروونی).

هەندێك جار ئەو قەرەبوو و هەست كردن بە كەمیە بەشێوەیەكی پۆزەتیڤ‌و بنیاتنەر دەبێت، پلەو پایەی ئەو كەسە لەناو كۆمەڵدا پتەوو بەهێز دەكات ، بەڵام هەندێك جار شێوەیەكی خراپ‌و نێگەتیڤ لەخۆدەگرێت‌و زیانێكی گەورە بە پلەو پایەو كەسایەتی ئەو كەسە دەگەیەنێت لەوانە (خۆ نەخۆش خستن بۆ راكێشان‌و دەست كەوتنی سۆزو بەزەیی‌و خۆشەویستی كەسانی چواردەور یان بۆ زاڵ بوون‌و سەپاندنی حەزوو ئارەزووەكانی بەسەریاندا، یان دەركەوتنی چەندەها پەشێوی‌و رەوشتی نابەجێی جۆراوجۆر).

3- هەڵگەڕاندنەوە (الإنقلاب):-

زۆر جار مرۆڤ رووبەڕووی بارودۆخێکی نالەبارو دژوار دەبێتەوەو هەست بە ململانێ‌و گرژییەکی دەروونی لە رادەبەدەر دەکات کە خەریکە هێزو تواناو خودی ئەو کەسە لەناو ببات، ئا لەم کاتەدا (خود) بەناچاری پەنا بۆ میکانیزمی هەڵگەڕاندنەوە دەبات بۆ رزگار بوون لەو ململانێ دەروونییە ترسناکەو پاراستنی ژیان‌و کەسایەتی ئەو تاکە ، لە رێگەی هەڵگەڕاندنەوەوە ئەو ململانێ‌و ئازارە دەروونییە دەگوێزرێتەوە بۆ جەستەی ئەو مرۆڤەو لە یەکێك لە ئەندامەکانی لەشیدا رەنگ دەداتەوەو (بەتایبەتی هەردوو کۆئەندامی جووڵەو هەست کردن) لەو بارودۆخە نالەبارو ترسناکە رزگاری دەکات .

بۆ نموونە کاتێك جەنگاوەر لە بەرەکانی جەنگ دەبێت‌و لە ئەنجامی شەڕو پێکداداندا هەست بە ترس‌و تۆقاندنێکی لەڕادەبەدەر دەکات مەترسی کوشتن‌و بە دیل گرتن دەکات، هەرچەند دەکات هیچ رێگایەکی ئاسایی لە بەردەمیدا نییە بۆ خۆ رزگار کردن لەو بارودۆخە ترسناکە لەبەر ئەوەی بۆ پێشەوە چوون کوشتن یان بە دیل گیرانە، گەڕانەوە کوشتنە یان گرتن یان راکردن یان سووکایەتی پێ کردن‌و بە چاوی سووك سەیر کردن‌و ناوهێنانیەتی بە ترسنۆك.

لەبەر ئەوە (خود) بە ناچاری لەم کاتە ترسناکەدا لە رێگەی میکانیزمی هەڵگەڕاندنەوەوە فریای خۆی دەکەوێت. (لە کوشتن‌و بە دیل گیران‌و سووکایەتی‌و...هتد) رزگاری دەبێت‌و ئەو ململانێ دەروونییە دەگوێزرێتەوە بۆ یەکێك لە ئەندامەکانی لەش‌و تووشی (کوێری یان کەڕی

یان ئیفلیجی یان لاڵی هیستیری دەکات) ئەو جەنگاوەرە بەم شێوەیە لە بەرەکانی جەنگی پێشەوە رزگاری دەبێت، هەرچەندە هەڵگەڕاندنەوە چارەسەرێکی ئاڵۆزو دژوارو نائاساییەو زەرەر بە کەسایەتی مرۆڤ دەگەیەنێت بەڵام ئازاری کەمترە لە کوشتن یان بە دیل گرتن یان سووکایەتی پێ کردن بەو جەنگاوەرە.

4- نکوڵی یان حاشا لێکردن (النكران أو التجاهل) :-

هەر چ بیرێك، بۆچوونێك یان حەزو پێداویستییەك کە مانەوەی لە بواری هەستی مرۆڤدا ئازارو گرژیو ترس بۆ خود دروست بکات ئەوا لە رێگەی نکوڵی لێ کردن یان پشت گوێ خستنەوە لێی رزگار دەبێتو لە ئاستی هەستییەوە دەگوێزرێتەوە بۆ نەستی مرۆڤ و کپ دەکرێت.

زۆر جار نکوڵی لێکردن دەگاتە ئەوپەڕی، تا وای لێ دێت ئەو کەسە هیچ پەیوەندییەکی ئاسایی بە ژینگەی خۆیەوە نامێنێو گشت جەمسەرو سەرە داوەکانی نێوان راستییەکانی ژیانی دەپچڕێنێو وای لێ دێت کەسایەتیو ناوی خۆشی لەبیر دەچێتەوەو بەرگو کالای کەسایەتییەکی تر بە بالای خۆی دەبڕێت، یان ژیان لە کەشو ئاوو هەواو جیهانێکی تایبەتی پڕ لە خەوو خەیاڵدا بەسەر دەبات، کە هەموو بەڵگەو راستییەکانی ژیان ناتوانێت تۆزقاڵێك بیلەرزێنێو جێگای پێ لەق بکات کە ئەمیش یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی (پارانۆیا).

5- لادان (الإزاحة) :-

زۆر جار مرۆڤ ئەو حەزو ئارەزوو و ئاوات و خەوو خەیاڵە بارگاوییەی کە هەیەتی ناتوانێت راستەوخۆ تێری بکات و ئاراستەی سەرچاوە سەرەکییەکەی خۆی بکات لە ترسی داب و نەریت و ئاکارو بەهای کۆمەڵایەتی، لەبەر ئەوە لە رێگەی میکانیزمی (لادان)ـەوە ئاراستەی ئەو حەزو ئارەزووەی خۆی دەگۆڕێت و لای دەدات بۆ سەرچاوەو کەسانی تر کە جیاوازە لە سەرچاوەو بابەتە سەرەکییەکەی یەکەم جاری بەڵام پەیوەندییەکی راستەوخۆ هەیە لە نێوان ئەو دوو سەرچاوەیەداو کەسان و سەرچاوەی دووەم وەک یەکەم نابێتە مایەی دروست کردنی ترس و دڵە راوکێی دەروونی و ئازاری کۆمەڵایەتی بۆ خودی مرۆڤ.

بۆ نموونە کاتێک یەکێک ژنێکی مێرداری خۆش دەوێت یان بە پێچەوانەوە ئافرەتێک حەز لە پیاوێکی ژنداری خاوەن ماڵ و منداڵ دەکات، لەبەر ئەوەی ئەم حەزوو ئارەزووە لەتەک داب و نەریت و ئاکارو بەهای کۆمەڵایەتیدا ناگونجێت و خودی مرۆڤ تووشی ئازارو ترسی کۆمەڵایەتی دەکات، بۆیە میکانیزمی (لادان) ئاراستەی حەزو ئارەزووی رووەو سەرچاوەیەکی تر دەگۆڕێت ئەویش بۆ خۆشویستنی منداڵەکان و کەس و کاری ئەو ژنە یان ئەو پیاوەیە لە جیاتی ژنەکە یان پیاوەکە خۆی.

یان کاتێک مرۆڤێک ئارەزووی دەست درێژی و پێ شێل کردنی هەیە بۆ کوشتن یان لێدانی کەسێک، بەڵام لە ترسی یاساو کۆمەڵ ناچار پەنا بۆ قسە پێ گوتن و بوختان کردن وناوو ناتۆرە دەبات لەجیاتی کوشتن و لێدان.

6- خەیاڵو زیندە خەون :-

کاتێك پاڵەپەستۆو گیروگرفتەکانی ژیان لەسەر خودی مرۆڤ زۆر دەبنو هەڕەشە لە بوونی دەکەن، لەم کاتەدا مرۆڤ ناچار دەبێت پەنا بۆ خەوو خەیاڵو فەنتازیو زیندە خەون ببات کە جیهانێکە پڕیەتی لە پاڵەوانبازیو قوربانی دانو تێر کردنی حەزو ئارەزووەکانو پێ شێل کردنی دابو نەریتو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان کە لە ڕێگەیەوە مرۆڤ ئەسپی خەوو خەیاڵی خۆی تێدا تاو دەداتو پاشای زەمانی خۆیەتی وەك دەڵێن: (پاشا بەسەپان ڕاناگرێ)و ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت لە جیهانی واقیعی پڕ لە ستەمو بەربەست دەربازی دەبێتو وەك پەپوولە لە شەقەی باڵی دەداتو لە جیهانی خەوو خەیاڵدا دەفڕێت.

بێگومان خەیاڵو زیندە خەو ڕووداوێکی دەروونییە هەر دەبێت ڕوو بدات، بەتایبەتی لە سەردەمی منداڵیداو لەلای بەهرەدارانو هونەرمەندو شاعیران، بەڵام ئەگەر لە ڕادەی سروشتی خۆی تێپەڕیو بووە هۆی ئەوەی لە واقیعی دابڕێو گۆشەگیری بکاتو بەردەوام لە خەوو خەیاڵو فەنتازیدا بژیو تەنها ڕێگەیەك بێت بۆ چارەسەرکردنی گرفتو ئەندێشەکانی ژیان، ئا لەم کاتەدا مەترسی دەبێت لەسەر ژیانی مرۆڤ ئەمەش یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی (شیزۆفرینیا) کە واقیعو خەوو خەیاڵ تێکەڵ بەیەکتری دەکاتو ناتوانێت لێکیان جیا بکاتەوە.

7- خۆخستنە شوێن (التقمص) :-

مرۆڤ ئاواتو هیواو حەزو ئارەزووەکانی لەبن نەهاتوون، ئینجا ئەگەر نەیتوانی بە ڕێگەی ئاسایی ئەو حەزو ئارەزووانەی بهێنێتە دی ئەوا هەوڵ

دەدات لە ڕێگەی میکانیزمی (خۆخستە شوێنەوە) تێریان بکات، ئەویش بە لاسایی کردنەوەو دەمەلاسکێی کەسانی چواردەوری بەتایبەتی ئەوانەی کە گرنگ‌و ناودارو جێگەی ڕێزو ستایشن لەناو کۆمەڵدا، منداڵ هەر لە منداڵییەوە لە ڕێگەی خۆخستە شوێنەوە (لاسایی هەڵس‌و کەوت‌و ڕەوشتی باوکی دەکاتەوەو سەرکەوتنەکانی براو خوشکەکانی بە سەرکەوتنی خۆی دادەنێت‌و لاسایی ڕۆیشتن‌و قسەکردنی مامۆستای دەکاتەوەو جل‌و بەرگی وەك فلان کچە ئەکتەری هونەرمەند لەبەر دەکات‌و جووڵەو هەڵس‌و کەوتی سەرکردەو ناودارێکی سیاسی بە هی خۆی دەزانێت...هتد، بێ گومان ئەم خۆخستە شوێنە نەستییەو ئەو کەسە وەك لاسایی کردنەوە هەستی پێ ناکات.

بەم شێوەیە لە ئەنجامی وەرگرتنی خاسییەت‌و سیفات‌و ڕەوشت‌و سەرکەوتنەکانی کەسانی گرنگ‌و خۆشەویست‌و ناودارەوە، بۆ ماوەیەك هەست بە ئارامی دڵنیایی دەکات‌و لە گرژی‌و دڵەڕاوکێ‌و بێ هودەیی‌و هەست کردن بە کەمی ڕزگاری دەبێت، مرۆڤ لە ڕێگەی خۆخستە شوێنەوە زۆر ڕەوشت‌و کردارو ئاکاری جوان فێر دەبێت بەڵام ئەگەر لە قاڵبی ئاسایی خۆی دەرچوو زیادەڕۆیی بەخۆیەوە گرت‌و بووە هۆی تواندنەوەی کەسایەتی ئەو کەسە لەناو کەسایەتی ئەوانەی لاساییان دەکاتەوە ئا لەم کاتەدا زیانێکی گەورە بە کەسایەتی‌و ناسنامەی دەگات. زۆر جار تاوان‌و سەرکێشی‌و لاساری مێردمنداڵێك لە ڕێگەی خۆخستنە شوێنی بکوژان‌و هەندێك پاڵەوانی لاسارو پێ شێل کەری ناو ئامرازەکانی ڕاگەیاندنەوە سەرهەڵدەدات‌و فێری دەبێت.

8- ئاوەژووکردن یان بەسەرابڕین (الاسقاط) :-

مرۆڤ کاتێك دەبینێت هەندێك لە حەزو ئارەزوو بیرو کردارەکانی ناشیرین‌و بە ئازارو دژ بە داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتین‌و دەبنە مایەی ئازاردانی

ویژدان لە لەم کاتەدا بۆ ئەوەی لە ئازارو ترس‌و دڵەڕاوکێ رزگاری بێت، لە رێگەی ئەم میکانیزمەوە ئەو شت‌و سیفات‌و کردارە ناشیرینانەی خۆی ئاوەژوو دەکاتەوەو دەیلکێنێت بە کەسانی تری چواردەورییەوەو بەشێوەیەکی نەستی ئەوان تاوانبار دەکات‌و دەیان کات بە خاوەنی ئەو سیفات‌و رەوشت‌و کردارە ناشیرینانەی خۆی.

بێگومان ئاوەژووکردنەوە جۆرێکە لە هەڵخەڵەتاندنی خودو زیانێکی گەورە بە کەسایەتی ئەو جۆرە مرۆڤانە دەگەیەنێ‌و وای لێ دەکات کە بەرچاوی خۆی نەبینێ‌و ئاگاداری هەڵس‌و کەوت‌و ئاکاری خۆی نەبێت‌و دانایی‌و زانایی خۆی لەدەست بدات، وە هەر لە رێگەی ئەم ئاوەژوو کردنەوە مرۆڤ تووشی زۆر نەخۆشی دەروونی وەك چکۆسی (الغیرة)و گومان‌و هەست بە زوڵم کردن‌و حەزو ئارەزووی دەست درێژی‌و پێشێل کردن دەبێت.

(فرۆید) دەڵێت: ئاوەژووکردنەوە پرۆسیسێکی بەرگری کردنی نەستییە بەپێی مەبدەئی (چێژ) هەڵس‌و کەوت دەکات لە رێگەی (من، خود) بیرو حەزو ئارەزووە نەستییەکان دەلکێنێت‌و رووبەڕووی کەسانی ترو جیهانی دەرەوەی دەکاتەوەو خۆی لێیان رزگار دەکات‌و جۆرە هاوسەنگییەکی دەستگیر دەبێت هەرچەندە ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت لە ئازارو دڵەڕاوکێ‌و گرژی رزگاری دەبێت، چونکە مانەوەی ئەو خاسییەت‌و حەزو ئارەزوو بۆچوونانە لە نەستی مرۆڤدا ئازارو زیانێکی گەورە بە (من، خود) دەگەیەنێت.

9- هۆ هێنانەوە (التبریر):-

زۆربەی ئەو کەسانەی کە لە هەندێك کارو هەوڵ‌و کۆششەکانیاندا سەرناکەون، دوای کەوتنیان‌و نوشوستییان دەست دەکەن بە دروست کردنی

درۆی شاخدارو هێنانەوەی هۆی جۆراوجۆر بۆ پینەکردن‌و پاساودانی سەرنەکەوتنەکانیان، واتە بەرپرسیاری رووداانی شتەکان‌و کەوتنەکان لەسەر خۆیان لادەبەن‌و کەسانی چواردەوریان وا تێ دەگەیەنن کە گوایە ئەمان قوربانی دەستی ئەو رووداوو هەندێك کەسانی بێ ویژدانی چواردەورن‌و ئەمان هیچ گوناهێکیان نییە.

بێگومان ئەمەش جۆرێکە لە خۆ هەڵخەڵەتاندن‌و چەواشەکردنی کەسانی چواردەور بۆ ئەوەی ئەو کەسە پلەو پایەی لەدەست نەدات‌و شەرمەزاری ناو کۆمەڵ نەبێت‌و شوێنی نەلەرزێ‌و بە روو سپیی بمێنێتەوە، هەرچەندە ئەم هۆ هێنانەوەیە زۆربەی دروست کراوەو دوورە لە راستییەوە، بەڵام جۆرێکە لە پارێزگاری کردنی خودو کەسایەتی مرۆڤ لە زەبرو زەنگ‌و پاڵەپەستۆو داواکارییەکانی ژیان. (کمال، 1983، ص62).

10- گەڕاندنەوە (النكوص) :-

کاتێك مرۆڤ رووبەڕووی کارەسات‌و ململانێیەکی لەڕادەبەدەرو زیاد لە توانای خۆی دەبێتەوە ناچار دەبێت بگەڕێتەوە یان بکشێتەوە بۆ قۆناغ‌و سەردەمەکانی پێشووتری ژیانی، بۆ نموونە هەرزەکارێکی (17) حەڤدە ساڵان کاتێك تووشی کارەسات یان گیرو گرفتی کۆمەڵایەتی دەبێت، لە ئەنجامی هەرچ هۆیەکەوە بێت ناتوانێت بەشێوەیەکی دروست‌و ئاسایی بەرەنگاری ئەو گیرو گرفت‌و کارەساتە ببێتەوە ئەوا وەك منداڵێکی (7) حەوت ساڵان هاوار دەکات‌و دەگری‌و قژی خۆی دەسکەنە دەکات‌و داوای نازو سۆزو خۆشەویستی‌و یارمەتی دایك‌و باوکی دەکات‌و خۆی بەواندا هەڵدەواسێت، کە ئەمە لەتەك رەوشت‌و هەڵس‌و کەوت‌و تەمەنی هەرزەکارێکی (17) حەڤدە

سالآندا ناگونجێت، ئەمەش جۆرێکە لە فێڵو خۆ هەڵخەڵەتاندن بۆ هۆ هێنانەوەو پاساودانی سەرنەکەوتنەکانی، ئەمەش یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی (شیزۆفرینیا)، کە ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن وەك منداڵ دەگرینو هاوار دەکەنو خۆیان پیس دەکەنو دەیانەوێت وەك ئاژەڵ دوور لە گشت پێوەرو بەهاو دابو نەریتی کۆمەڵایەتی بژین.

بۆ نموونە ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان گەیشتۆتە (7) حەوت ساڵان لە قۆناغی خۆ پیس کردنو میز کردن بەخۆدا رزگارییان بووەو دەتوانن بەسەر پرۆسیسی دەرهاویشتندا زاڵ بن، بەڵام ئەگەر رێکەوتی کرد یەکێك لە ماڵی ئەو منداڵانە کۆرپەلەیەکی تازەیان بوو، دایكو باوكو کەسو کاری هەموو سۆزو خۆشەویستیو مامەڵەیەکیان لەم منداڵە گرتەوەو دایان بە ئەو کۆرپەلە تازە لەدایك بووە.

پاش ئەوەی ئەم منداڵە هەست دەکات کە بە جارێك پشت گوێ خراوەو لەدایك بوونی ئەو کۆرپەلەیە بووە هۆی ئەوەی هەقی ئەو بخواتو دایكو باوکی لێ دوور بخاتەوە، ئا لەم کاتەدا دوور نییە ئەو منداڵە لە رێگەی میکانیزمی گەڕاندنەوەوە بۆ قۆناغێکی پێشووتری ژیانی دووبارە دەست بکاتەوە بە میز کردن بەخۆداو خۆ پیس کردنو هەڵسو کەوتی منداڵێکی دوو سێ ساڵانە تا بەم رێگەیە سۆزو خۆشەویستیو سەرنجی دایكو باوکی جارێکی تر بۆ خۆی رابکێشێ، یان ئەو لاوەی کە ئاواتی ئەوەیە ژنێك بهێنێ وەك دایکی بەسۆزو بەبەزەیی بێت، یان ئەو کچەی خەو بە پیاوێکەوە دەبینێ کە شووی پێ بکات بۆ ئەوەی جێگای باوکی بۆ بگرێتەوە.

11- بەرز کردنەوە یان سەرخستن (التصعید) :-

لە ڕێگەی ئەم میکانیزمەوە زۆر لە حەزو ئارەزوو و پێداویستییە سەرەتایی و ئاژەڵییەکانی مرۆڤ کە دژ بە داب و نەریت و ئاکاری کۆمەڵایەتی و بەهای مرۆڤایەتین تێر دەکرێن بەڵام بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆو واقیعیانە تێر کردنیان مەحاڵە چونکە دەبنە مایەی ئازارو شوورەیی و ڕیسوایی تاك لەناو کۆمەڵدا، لەبەر ئەوە (خود) هەوڵ دەدات لە ڕێگەی بەرز کردنەوەوە بیگۆڕێت بۆ پێداویستی و کارو هەڵس و کەوتێکی گونجاوی کۆمەڵایەتی لەلایەك وە تێر کردنی ئەو پاڵنەرو پێداویستییە تاکییە سەرەتاییە بەشێوەیەکی دروست لەناو کۆمەڵدا لەلایەکی ترەوە.

زۆربەی ئەو پێداویستییانە بریتین لە پاڵنەرە سێکسی و دەست درێژییەکان، بەڵام لە ڕێگای بەرز کردنەوەوە کاڵایەکی نوێی بە باڵادا دەبڕدرێ و لە هەڕەشەی داب و نەریتی کۆمەڵایەتی و ئازاری ویژدان خۆی ڕزگار دەکات و بەشێوەیەکی گونجاو لەناو کۆمەڵدا گوزارشتی لێ دەکرێت و لە یەکێك لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانی وەك (مۆسیقا، ئەدەب، هونەر، خوێندنەوەو فێربوون، وەرزش و کاری کۆمەڵایەتی) بەرجەستە دەبێت .

بۆ نموونە ئەو کەسەی حەز بە ئازاردانی خەڵکی دەکات و ئاواتی شەڕو کوشتارە، هەوڵ دەدات بچێتە ناو ڕیزی سوپاو هێزە چەکدارەکانەوە، دوور نییە ببێت بە سەرکردەیەکی جەنگی بەناوبانگ و چی حەزو ئارەزووی دەست درێژی و پێ شێل کردن هەیە لە بواری سەربازیدا گوزارشتی لێ بکات و لە جیاتی بکوژو پێشێل کەر، بە پاڵەوان و سەرکردەشی لەقەڵەم بدەن. وە بەرز کردنەوە لە هەموو میکانیزمەکانی تر بەربڵاو ترە، زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ لە ژیانی ڕۆژانەیاندا پەنای بۆ دەبەن بەتایبەتی بۆ تێر کردنی ئەو حەزو ئارەزووانەی کە ناتوانرێت ڕاستەوخۆ لە واقیعدا تێر بکرێن.

تيۆرەكانى جۆر (نظريات الأنماط) (Type Theories)

توێژینەوەو پۆلێن کردنی خاسیەتەکانی کەسایەتی بۆ چەند جۆرێك زۆر کۆنەو مێژووی دوورو درێژی هەیەو هەتا ئێستاش ماوە، هەرچەندە زۆر لە دەروونزانان رەتی دەکەنەوەو بڕوایان پێی نییە، لەبەر ئەوەی خاسییەت‌و سیفەتەکان لەلای هەموو کەس هەن، بەڵام رێژەو بڕەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت.

واتە بەو شێوەیە نییە کە تیۆرەکانی جۆر بۆی دەچن‌و لێکی دەدەنەوە. هۆی سەرەکی بەردەوام بوونی ئەم جۆرە تیۆرانە ئەوەیە، کە وەك هەوڵدانێکی (جدی)و راستەقینە بە دوای ئەو جۆرە گشتییەدا گەڕاون کە هەموو بەش‌و پارچە جیا جیاکان‌و تەنانەت دژ بەیەکەکانی کەسایەتیان لە چەند جۆرێکی دیاری کراودا کۆکردۆتەوە. لە راستیدا هەوڵدان بۆ پۆلێن کردنی شتەکان بۆ چەند جۆرێك، سەرەتای هەموو زانستەکانە، بۆ نموونە لە زانستە سروشتیەکانیشدا ئەم جۆرە پۆلێن کردنە هەر هەیە لەوانە پۆلێن کردنی بەردەکان، بۆ جۆرەها بەردو تاشە بەردو گابەردو شاخ‌و گردو تەپۆڵکە...هتد، یان پۆلێن کردنی رووەکەکان یان ئاژەڵەکان.

لە دەروونزانیشدا چەند تیۆرێك سەریان هەڵدا، کە سەرقاڵی پۆلێن کردنی کەسایەتی مرۆڤ بوون بۆ چەند جۆرێك، ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەی چەند خاسییەت‌و مۆرکێکی هاوبەش لەلای کۆمەڵێك خەڵك‌و ناونانیان بە جۆرێك لە کەسایەتی، لە رێگەی زاڵ بوون‌و دەرکەوتنی خاسییەت‌و مۆرکێکی دیاری کراو لەوانە (حەزکردن بە سەرەڕۆیی، یان حەزکردن بە تێرکردنی حەزو ئارەزووەکان یان گۆشە گیری‌و دوورە پەرێزی...هتد). کەواتە ئەو تیۆرانە لە ئەنجامی چەند خاسییەت‌و سیفاتێکی سەرەکییەوە کەسەکان بەسەر چەند جۆرێك لە کەسایەتیدا دابەش دەکەن، (قطامي وعدس، 2002، ص353).

ئەمانەی خوارەوە لە گرنگ ترین تیۆرەکانی جۆرەکانی کەسایەتین:-

1- جۆرە جەستەییەکان(الأنماط الجسدية):-

ئەم جۆرە تیۆرانە هەوڵ دەدەن کە خاسییەتو سیفاتەکانی کەسایەتی مرۆڤ بە جەستەو پێکهاتەی لەشیانەوە، ببەستنەوە، مەبەست لە پێکهاتەی لەش (تەندروستی گشتیو هێزو گوڕو تینو زیندوویێتیو چالاکی) مرۆڤ و شێوەی جەستەییو چەند خاسییەتێکی ترە. زۆر لە دایکانو باوکان هەر لە دوای لەدایك بوونەوە هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان منداڵەکانیان دەکەن.

بۆ نموونە هەندێك لە منداڵان هەر لە دوای لەدایك بوونەوە زۆر دەجووڵێنو چالاکن، کەچی هەندێکی تریان بێ دەنگو کزو ماتن، لەلایەکی تریشەوە هەندێکی تریان زۆر پێدەکەننو بەردەوام رووخۆشن، کەچی هەندێکی تریان گرژو مۆنو تووڕەو گرینۆکن. زۆر لە توێژەران ئەم جیاوازییە بۆ جۆری کەسایەتی ئەو منداڵانە دەگەڕێننەوەو بە بەشێك لە مەزاجیان دادەنێنو ئەو مەزاجانەش بەشێوەیەك لە شێوەکان بە جەستەو بونیادی لەشی ئەو منداڵانەی دەبەستنەوە.

یەکێك لەو هەوڵدانانەی کە مەبەستی دانانی تیۆرێك بۆ کەسایەتی بوو لەسەر بنەمای جەستەیی هەوڵدانەکانی (شیڵدون) بوو، __شیڵدون هەوڵی دا کە تاکەکانی کۆمەڵ بەسەر سێ جۆردا دابەش بکات، ئەویش بەپێی جۆری ئەو سێ چینەی کە (جینە خانەکان) (الخلية الجينية) پێك دەهێنن، کە دواتر هەموو خانەکانی لەشیان لێ دروست دەبێت.__

أ‌-__جۆری یەکەمی ئەو چینانە (الطبقات) بە (ئەندۆمۆرف) ناسراونو__ ئاماژەیە بۆ زاڵ بوونو باڵا دەستی ئەو شانانەی (الأنسجة) کە ریخۆڵەکانو هەندێك لە

بەشەکانی تری ناو سك دروست دەکەن. ئەم فاکتەرەش بە ئاشکرا لەلای کەسانی قەڵەو دەردەکەون کە بەوە ناسراون کە ناوسکێکی گەورەیان هەیەو زۆر قەڵەوو زەبەلاحن.

ب-بەڵام جۆری دووەهەم کە بە (میزۆمۆرف) ناسراوە، کە ئەمەش ئاماژەیە بۆ زاڵ بوون و باڵادەستی ئەو شانانەی کە کۆئەندامی ماسوولکەو ئێسقان دروست دەکەن، ئەم حاڵەتەش بە ئاشکرا لەلای کەسانی وەرزشەوان دەردەکەوێت، کە خاوەنی دوو شانی گەورەو پان و هێزێکی زۆری ماسوولکەکانیانن.

ج-جۆری سێهەمیش بە (ئەکتۆمۆرف) ناسراوە، کە لەم جۆرەدا باڵادەستی و زاڵ بوون بۆ ئەو شانانەیە کە کۆئەندامی دەماری دروست دەکەن و بە ئاشکرا لەلای کەسانی درێژو باریك دەردەکەون و خاوەنی کۆئەندامێکی دەماری زۆر هەستیارن.

ئینجا شیڵدون بۆ هەر یەکێك لەو جۆرانە کۆمەڵێك خاسییەت و سیفاتی تایبەتی دیاری دەکات، بۆ نموونە ***بە بڕوای (شیلدون) ئەو کەسانەی کە لە جۆری (ئەندۆمۆرف)ن (کەسانی قەڵەوو گەورە)***، ئەوا زۆر حەز لە خواردن دەکەن و زۆر زۆریش دەخۆن و بەردەوام بەدوای تام و چێژو خۆشییە جەستەییەکاندا وێڵ و عەودالن و لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیشدا سەرکەوتوون.

بەڵام ئەو کەسانەی لە جۆری (میزۆمۆرف)ن (وەرزشەوان)، ئەوا زۆر چووست و چالاکن و حەز بە وەرزش و جۆرەها چالاکی جەستەیی دەکەن و کەسانی بێ پێچ و پەنان (صراحة) لە رەفتارو مامەڵە کردنیاندا. ***بەڵام ئەو کەسانەی لە جۆری (ئەکتۆمۆرف)ن (درێژو باریك)***، ئەوا زۆر هەستیارن و بە زۆری تووشی دڵەڕاوکێ

دەبن‌و حەز بە تەنیاییی‌و گۆشـەگیری دەکەن‌و لە تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی دەترسـن.

ئەم تیۆرە لەلایەنی بایۆلۆژییەوە جێگەی خۆی کردۆتەوە لەبەر ئەوەی جەخت لەسەر سەرچاوەو بنەمای جینی دەکات‌و هەوڵ دەدات پەیوەندی لە نێوان پێکهاتەی جەستەیی‌و رەفتاردا دروست بکات. بەڵام لە ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی دەربارەی ئەم تیۆرە کرا، دەرکەوت کە زۆربەی بۆچوونەکانی (شیڵدون) راست نییەو پەیوەندییەکی ئەوتۆ کە شایەنی باس کردن بێت لە نێوان ئەو سێ جۆرە پێکهاتەی جەستەیی‌و نێوان ئەو جۆرە مەزاج‌و خاسییەتانە نین کە بۆیان دیاری کراوە. لەبەر ئەوە بڕواو متمانە دەربارەی ئەم تیۆرە زۆر لاوازە.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە، ماوەیەکی زۆر ئەم رێبازە (واتا پەیوەست کردنی خاسییەتە جەستەییەکان بە جۆری کەسایەتییەوە) رەواج‌و بازاڕی خۆی هەبوو لە کاتی هەڵبژاردنی سەرکردەو بەڕێوەبەرەکاندا، کاریان پێ دەکردو ئەو کەسانەیان بۆ سەرکردایەتی‌و بەڕێوەبەرایەتی کردن، هەڵدەبژارد کە درێژو ناو شانیان پان‌و ماسوولکەدار بوون، لەبەر ئەوەی لەو بڕوایەدا بوون کە ئەم جۆرە کەسانە زۆر گونجاون بۆ بەڕێوەبردن‌و جێبەجێکردنی بڕیارەکان، سـەرەڕای ئەوەی کەسـانی تر گوێ رایەڵیان دەبن‌و لـە بڕیارو فەرمانەکانیان دەرناچن.

2- جۆرە فسیۆلۆژییەکان (الأنماط الفسیولوجیة):-

ئەم جۆرە تیۆرانە لەسەر بنەماکانی (کیمیای جەستەیی)و هاوسەنگی دەرهاویشتە هۆرمۆنییەکان بونیاد نراون. یۆنانییە کۆنەکان لەوانە (هیبوقراط) تاکەکانی کۆمەڵیان بەسەر چوار جۆر مەزاج و کەسایەتیدا دابەش کردبوو، ئەوانیش بریتی بوون لە جۆرەکانی (خوێنی، اللموي)و (لەمفاوی)و (رەشاوی، السوداوي)و (زەرد باوی، الصفراوي).

بە بڕوای ئەوان لەشی مرۆڤ لەو چوار شلە پێك دێت، ئینجا هەر کامێکیان زاڵ بێت لەلای مرۆڤ ئەوا ئەو کەسە بەو جۆرە ناو دەبرێت. ئەمانیش وەك شێلدون کۆمەڵێك خاسییەت و سیفاتیان بۆ هەر جۆرێك بەم شێوەیەی خوارەوە، دیاری کردبوو:-

أ- <u>کەسی خوێنی (الشخص اللموي):</u> کەسێکی کراوەو دڵخۆش و کامەران و کۆمەڵایەتییەو حەز بە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکان دەکات و زوو دەوروورژێنرێت و وەڵام دەداتەوەو تەنها گرنگی بە ئێستای خۆی دەدات، شتەکان زۆر بەهەندو گرنگ هەڵناگرێت.

ب- <u>کەسی لەمفاوی (الشخص اللمفاوي):</u> کەسێکی خاوو خلیچك و تەمبەڵە.

ج- <u>کەسی رەشاوی (الشخص السوداوي):</u> کەسێکی رەشبین و خەمناك و دڵتەنگەو هەڵچوونەکانی بەهێزو خێران.

د-<u>کەسی زەرد باوی (الشخص الصفراوي):</u> کەسێکی تووڕەو عەسەبی و زوو هەڵچووە، خاوەن جەستەی بەهێزە، عینادو کەللە رەقە.

درێژکراوەی ئەم تیۆرە بە شێوازێکی تر سەری هەڵداوە، واتە لە جیاتی شلەکان گرنگی بە جۆری هۆرمۆنە زاڵەکانی ناو لەش دەدەن، بۆ ئەم مەبەستەش یەکێك لە پسپۆرانی کیمیای بایۆلۆژی (ولیامز) لە ساڵی 1952 داوای ئەوەی دەکرد کە گرنگی بە کیمیای لەش بدرێت، لەبەر ئەوەی داینەمۆو جووڵێنەری رەفتارو هەڵس و کەوتە.

هەرچەندە هەموومان خاوەنی هەمان ژمارەی کوێرە گلاندەکانین (الغدد الصماء) بەڵام بارستایی و بڕو رێژەی هۆرمونەکانیان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت و لە نێوان هەموو تاکەکاندا وەك یەك کاریگەر نین. بە بۆچوونی (ولیامز) هەر کەسەو جۆری تایبەتی خۆی لە چالاکی گلاندەکان هەیە، کە ئەم تایبەتمەندییەی گلاندەکانیش، تا رادەیەك بەرپرسیارە لە جۆری مەزاج و رەفتای تاکەکانی کۆمەڵ.

بەشێوەیەکی گشتی گلاندەکان و هۆرمۆنەکانیان گرنگی و کاریگەری خۆیان کەم یان زۆر لەسەر مرۆڤ هەیە، بەڵام تاوەکو ئێستا یەکلا نەبۆتەوەو کاریگەری رێژەیی و شێوەی گرنگییەکەیان لەسەر رەفتارو جۆری مەزاجیان دیار نییەو دەرئەنجامی توێژینەوەکانی ئەم بوارەش یان لایەنگری ئەو بۆچوونە نین یان لەناو خۆیاندا دژ بە یەکن.

3- جۆرەکانی رەوشتی دەروونی (الأنماط السلوکیة النفسیة):-

مەرج نییە، مرۆڤ هەر لە لایەنی جەستەیی و فسیۆلۆژییەوە تایبەتمەندی هەبێت و شێوەو بونیادی لە جۆرێك لە جۆرەکانی سەرەوە بێت، بەڵکو هەندێك جار مرۆڤ لەلایەنی دەروونی یان رەوشتییەوە سەر بە جۆرێك دەبێت. باشترین تیۆریش لەم بارەیەوە تیۆری (کارل یۆنگ)ـە کە کەسایەتی مرۆڤ بەسەر دوو جۆری سەرەکیدا دابەش دەکات، ئەوانیش کەسایەتی کراوەو کۆمەڵایەتی و کەسایەتی گۆشەگیرو دوورە پەرێزە.

مەبەست لە کەسایەتی کراوەو کۆمەڵایەتی (الشخصیة الانبساطیة) ئەو جۆرە کەسەیە کە حەز بە تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی و ناو خەڵك دەکات و لەناو کۆڕو کۆبوونەوەدا هەست بە خۆشی و کامەرانی دەکات.

بەڵام کەسایەتی گۆشەگیرو دوورە پەرێز (الشخصیة الانطوائیة) ئەو کەسە دەگرێتەوە کە حەز بە ناو کۆمەڵ و کۆڕو کۆبوونەوە ناکات بەڵکو حەز بە تەنیایی و گۆشەگیری دەکات و زۆر جار شەرمنیشە.

لایەنگرانی ئەم تیۆرە دەڵێن ئەو کەسەی لە سەرەتای ژیانەوە لە جۆری کراوەو کۆمەڵایەتی بێت، ئیتر هەتا هەتایە هەر بەو شێوەیە دەمێنێتەوەو نابێت بە کەسێکی گۆشەگیرو دوورە پەرێز، بێگومان پێچەوانەکەشی راستە. بە بۆچوونی ئەم تیۆرە هەر ئەم دوو جۆری کەسایەتییەیە کە دەبێتە سەرچاوەی بەردەوام بوونی پەیوەندی نێوان برادەران یان هەر دوو هاوسەری ژیان.

ئەوەی لە دەرئەنجامی زۆربەی توێژینەوەکانی ئەم بوارە دەرکەوتووە، ئەوەیە، کە لە ژیاندا ناتوانین مرۆڤەکان تەنها بەسەر دوو جۆر کەسایەتی

(گۆشەگیرو کراوەیی) دابەش بکەین، بەڵکو هێڵێکی راست دەردەچێت، واتە ئەوانەی گۆشەگیرن دەکەونە جەمسەرێکی هێڵەکەو ئەوانەش کە کراوەو کۆمەڵایەتین دەکەونە جەمسەرەکەی ترو ژمارەیەکی زۆریش دەکەونە نێوان ئەو دوو جەمسەرەوە، کە نە گۆشەگیری تەواون، نە کراوەو کۆمەڵایەتی تەواون، بەڵکو کەمو زۆر لەو دوو جەمسەرە دوور دەکەونەوە، کە ئەمەش لەگەڵ بۆچوونەکەی (یۆنگ) یەك ناگرێتەوە، کە مرۆڤ تەنها بەسەر ئەو دوو بەشەدا دابەش دەکات.

سەرەڕای ئەوەش کاتێك لە رێگەی شیتەڵ کردنەوەی دوو فاکتەری (التحلیل العاملین) (گۆشەگیری و دوورەپەرێزی) دەرئەنجامی ئەو توێژینەوانە شیتەڵ دەکرێتەوە کە پێوانەی ئەو دوو جۆرە کەسایەتییە دەکەن، دەردەکەوێت لە جیاتی ئەو دوو جۆرە، پێنج جۆر کەسایەتی هەیە، کە ئەوانیش بریتین لە (گۆشەگیری کۆمەڵایەتی، گۆشەگیری فیکری، خەمۆکی، تێك چوون و هەڵبەزو دابەزی مەزاج، پشت بەستن بە کەسانی تر یان کەم تەرخەمی) (قطامی وعدس، 2002 ص356).

ئینجا لە ئەنجامی ئەو دەرئەنجامانەی سەرەوە گومان و دوودڵی دەربارەی تیۆرەکەی (یۆنگ) دروست بووەو زۆر لە زانایان لەم رێبازەو تیۆرەکانی جۆرەکان (نظریان الأنماط) دووردەکەونەوەو ئەو گرنگیەی یەکەم جاریان نەماوە.

هەڵسەنگاندنی تیۆرەکان جۆر:-

بوونی ئەم جۆرە تیۆرانەو دابەش کردنی خەڵك بەسەر چەند جۆرو کۆمەڵەیەکدا کارێکی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ پێکهاتەیەکی ئاڵۆزەو دەرئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەری بۆماوەیی و کۆمەلایەتی و رۆشنبیرییە. بەلام ئەوەی جێگەی سەرنج و تێرامانە، ئەوەیە کە تیۆری جۆرەکان، هەموو خاسییەت و سیفاتەکانی مرۆڤ بۆ یەك فاکتەر کە ئەویش بۆماوەیە (وراثة) دەگەڕێننەوە کە ئەمەش لەگەڵ دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکان یەك ناگرنەوە.

لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە تیۆرانە رۆڵی کۆمەڵ و داوو دەزگا کۆمەلایەتییەکان و رووداوو بەسەرهاتەکانی قۆناغی منداڵی و قۆناغەکانی تر پشت گوێ دەخەن. لە کاتێکدا قۆناغەکانی ژیان و رووداوو فێربوون و بەسەرهاتەکانی دوای لەدایك بوون کاریگەری خۆیان لەسەر کەسایەتی مرۆڤ و دەرکەوتن یان دەرنەکەوتنی خاسییەتەکان هەیە، کە ئەمەش لەلایەن تیۆرەکانی جۆرەکانەوە پشت گوێ خراوە.

لەلایەکی تریشەوە، جیاوازی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ، جیاوازی بڕییە (اختلاف كمي) نەك جیاوازی جۆریی (اختلاف نوعي). واتە هەموو خاسییەت و سیفاتە دەروونییەکان لەلای هەموو کەسێك هەیە، بەلام بڕو رێژەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، کە ئەوەش لەگەڵ بۆچوونەکانی تیۆرەکانی جۆرەکان یەك ناگرنەوە، لەبەر ئەوەی ئەوان هەندێك خاسییەت و سیفاتی تایبەتی بۆ جۆرێك دیاری دەکەن، کە لای جۆرێکی تر نییە، کە ئەمەش پێچەوانەی واقیع و سروشتی مرۆڤایەتییە.

تیۆری خەسڵەتەکان (نظرية السمات) (Traits Theory):-

ئەم جۆرە تیۆرانە بە شێوەیەکی ترو جیاواز لە تیۆرەکانی جۆر، سەیری مرۆڤ دەکەن‌و خەسڵەتەکانی لێك دەدەنەوە، ئەم تیۆرانە لە جیاتی ئەوەی جۆرێك لە کەسایەتی بۆ مرۆڤ دیاری بکەن، ئەوا کۆمەڵێك خاسییەت‌و خەسڵەتی دەدەنە پاڵ. بۆچوونی لەم جۆرە لە ناو زۆرینەی خەڵکیدا هەیەو هەر کەسێك دەبینن‌و دوای چەند جارێك مامەڵە، ئیتر کۆمەڵێك خەسڵەت‌و سیفات دەخە پاڵی لەوانە (کەسێکی بەهێزو زیرەك‌و چاپووکە، یان کەسێکی دەست پاك‌و دادوەرە، یان کەسێکی تووڕەو عەسەبی‌و شەرمنە، یان کەسێکە خۆ بە زلزان‌و لووت بەرزو نەزانەو...هتد).

کەواتە سەرجەم ئەو خاسییەت‌و سیفاتانەی سەرەوە بە خەسڵەت (سمة) یان رەهەند (بعد) ناو دەبرێن. خەسڵەت بە مانای قاموسی‌و زمانەوانی، واتای نیشانەو (عەلامەتێکی) دیارو جیاواز دەگەیەنێت‌و لە نیشانەو (عەلامەتەکانی) تری جیا دەکاتەوە.

بەڵام خەسڵەت لە بواری دەروونزانیدا بە مانای سیفەت‌و خاسییەتێکی نەگۆڕو جێگیر دێت، کە کەسێك لە کەسێکی تر جیا دەکاتەوە، ئیتر سیفات‌و خاسییەتەکە جەستەیی بێت وەك (باڵاو دەنگ‌و تەندروستی‌و هەستەوەرەکان‌و جووڵە) یان عەقڵی‌و ژیری بێت وەك (زیرەکی‌و داهێنان‌و لەبیرچوونەوەو لێکدانەوەی ورد) یان هەڵچوونی‌و ویژدانی بێت وەك (زوو تووڕە بوون، شەرم، رق‌و کینە، بڕوا بەخۆ نەبوون، کۆنترۆڵ کردنی خود) یان کۆمەڵایەتی بێت وەك (هاوکاری‌و کەڵەگایی‌و زۆرداری‌و بەزەیی‌و شەڕخوازی) یان ئاکاری‌و ئەخلاقی بێت وەك (راستگۆیی، دادوەری‌و دەست پاکی).

پێویستە لێرەدا جیاوازی لە نێوان توانا (قدرة)و خەسڵەت بکەین، هەندێك لە زاناکان لەو بڕوایە دان، کە توانا یان توانست، بریتییە لە توانای کردنی کارو چالاکییەك، بەڵام خەسڵەت بریتییە لە شێوازو چۆنێتی کردنی ئەو کارو چالاکییە، واتە چۆنێتی وەڵامدانەوە.

ئەوەی لێرەدا باسی لێدەکرێت، ئەو خەسڵەتو رەهەندانەیە کە نیمچە نەگۆڕنو کاریگەریو شوێنەوارییان لە زۆبەی حاڵەتەکاندا (مەوقفەکاندا) دەردەکەونو کەسێك لە کەسێکی تر جیا دەکەنەوە، نەك ئەو خەسڵەتو سیفاتانەی کە ماوەیەکی کەمو چەند جارێك دەردەکەونو کاریگەرییان دەبێتو دوای ماوەیەك ئیتر نامێنن.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێك جارێك یان دوو سێ جار دەست پاك بوو، ئەوا نابێت بە خەسڵەتو سیفەتێك لەلای، بەڵام کاتێك لە زۆربەی کاتو حاڵەتەکاندا دەست پاك دەبێتو هەلو بواری فێڵو ناپاکی بۆ دەخوڵقێ، بەڵام نایکات، ئەوا ئەو کاتە خەسڵەتی دەست پاکی لەلای ئەو کەسە دەبێت بە یەکێك لە رەهەندو سیفەتەکانی ئەو کەسە.

1) تیۆری ئەلبۆرت :-

مەبەستی سەرەکی ئەلبۆرت، جیا کردنەوەی خەسڵەتە گشتییەکانە (کە لەلای خەڵکێکی زۆر هەیە)، لە ئەو خەسڵەتە تایبەتییانەی کە لەلای تاکەکان هەیەو هاوبەش نین. لەلایەکی ترەوە ئەلبۆرت هەوڵیدا جۆرەکانی خەسڵەتە تایبەتییەکان بزانێت، بە بڕوای ئەلبۆرت هەر کەسێك لە ئێمە ژمارەیەك خەسڵەتی تایبەت بە خۆی هەیەو بەشێوەیەکی قووچەکی (هەرەمی) پلە بە پلە

جێگای خۆیان کردۆتەوە، واتە هەندێکیان لەلای ئەو کەسە زیاتر گرنگی خۆی هەیەو لە زۆربەی حاڵەتەکان دەردەکەوێت‌و کاریگەرییەکی زۆری لەسەر رەفتارو بیرکردنەوەی خاوەنەکەی هەیە، ئەلبۆرت بەم جۆرە خەسڵەتانە دەڵێت (خەسڵەتە سەرەکییەکان) (السمات الرئیسیة)، لە بەرانبەر ئەم خەسڵەتە سەرەکییانە، کۆمەڵێك خەسڵەت‌و رەهەندی تر هەن کە کاریگەرییان لەسەر تاك کەمترەو ئەلبۆرت، بە خەسڵەتە ناوەندییەکان (السمات الثانویة) ناویان دەبات.

دوای ژمارەیەك توێژینەوە، ئەلبۆرت گەیشتە ئەو بڕوایەی کە ژمارەیەکی زۆر کەم لە خەڵکی هەن کە خاوەنی خەسڵەتێکی سەرەکین‌و بەو خەسڵەتە سەرەکییە ناسراون‌و لە کەسانی تر جیا دەکرێنەوە. بۆیە دواتر وتی کە لە جیاتی خەسڵەتی سەرەکی نزیکەی (3) سێ بۆ (10) دە خەسڵەتی سەرەکی هەن‌و کاریگەرییان لەسەر کەسایەتی هەیە، سەرەڕای ئەوەش ژمارەیەکی زۆر لە خەسڵەتی ناوەندی هەیە، کە بریتین لە جۆری وەڵامدانەوەی تاك بۆ وروژێنەرو رووداوەکانی دەوروبەری، کە ئەلبۆرت پێی باش بوو پێیان بگوترێ (مەزاجەکان) نەك خەسڵەتەکان، وەك ئەوەی دەڵێن ئەو کەسە (دەست بڵاوە، ئاژاوە گێڕە، بێ دەنگە،...هتد).

2) تیۆری کاتل :-

ئەگەر بە تەنها پشت بە خەسڵەتە سەرەکی‌و ناوەندییەکان ببەسترێ، ئەوا ژمارەیەکی زۆر خەسڵەت هەن‌و زۆر زەحمەت دەبێت، بتوانین جۆری کەسایەتی پێ دیاری بکەین، لەبەر ئەوە هەندێك لە زانایان هەوڵیاندا کە لە رێگەی ژمارەیەك ئەزموون‌و کەسایەتی پێوەوە (إختبارات الشخصیة) ئەو خەسڵەتە زۆر دووبارە بووانە دیاری بکەن‌و لە رێگەی (پرۆفایل)ـەوە وەسفی

جۆری کەسایەتی بکرێت. یەکێك لەو زانایانەی لەم بوارەدا کاری کرد (کاتل) بوو، کە هەوڵیدا لە ڕێگەی شێوازی (شیتەڵ کردنەوەی فاکتەری) (التحليل العاملي) ژمارەیەك خاسییەتی کەمو زاڵ کە سەنتەرو جەوهەریی بن، دەست نیشان بکات، بۆ ئەوەی لە ڕێگەیانەوە کەسایەتی لێك بداتەوە. بۆ ئەم مەبەستەش گەیشتە دەست نیشان کردنی ژمارەیەك خەسڵەتی ناوەندی (السمات المركزية)و خەسڵەتی ڕواڵەتی (السطحية). ژمارەی ئەو خەسڵەتە ناوەندییانەی کە توانی دیارییان بکات، بریتی بوون لە (16) شانزە خەسڵەتو هەموویانی کرد بە ئەزموونو کەسایەتی پێوێك بە ناوی (کەسایەتی پێوی شانزە فاکتەرەکە) کە ئێستا زۆر بەناوبانگو باوە.

هەڵسەنگاندنی تیۆری خەسڵەتەکان:-

ئەم تیۆرانە تا ڕادەیەکی باش پێشکەوتووترو زانستی ترە لە تیۆرەکانی جۆر، لەبەر ئەوەی تا ئاستێکی باش دەتوانرێت توێژینەوەیان لەسەر بکرێتو دڵنیا بین لە بوونو پێکهاتەی، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا زۆر تێبینی لەسەرە، بۆ نموونە دیاری کردنی چەندەها خەسڵەتو ڕەهەندی جیا جیاو بەبێ بەستنەوەیان بەیەکترییەوە، هیچ گرنگییەکی ئەوتۆیان لە ڕاڤەکردنو شیتەڵ کردنەوەی کەسایەتیدا نییە، لەبەر ئەوەی بەش بەش کردنی کەسایەتیو سەیر کردنی لە ڕێگەی چەند خەسڵەتێکەوە، سوودێکی ئەوتۆی نییەو ناتوانین دینامیکیەتی کەسایەتی دیاری بکەین، لەلایەکی تریشەوە کاتێك باسی خەسڵەتەکانی کەسایەتی دەکرێت، بەشێوەیەك باس دەکرێت، وەك ئەوەی بەشێکی لکێنراوبن بە کەسایەتییەوەو هەردەم لەگەڵیدا بن، لە کاتێکدا زۆربەی ئەو خەسڵەتانە بەپێی حاڵەتو بارودۆخو شوێنو کات دەگۆڕێن.

بۆ نموونە مرۆڤ خاوەنی شەرم و ئازایەتی نییە، بەڵکو بە پێچەوانەوە لە هەندێك حاڵەت و کات و شوێندا شەرمنەو بە شەرمنی هەڵس و کەوت دەکات، بەلام لە هەندێك حاڵەت و بارودۆخی تر شەرمن نییەو بەوپەڕی بڕوا بەخۆبوونەوە مامەڵەو هەڵس و کەوت دەکات، کەواتە ژینگەو بارودۆخی کۆمەڵایەتی گرنگی خۆیان لەسەر گەشە پێکردنی خاسییەت و رەهەندەکان هەیەو نابێت لە رێگەی خەسڵەتەکان وەك چۆن تیۆری جۆرەکان کردیان، رۆڵ و کاریگەری ژینگە پشت گوێ بخرێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە، زۆربەی رەوشت و هەڵس و کەوتەکانمان پەیوەستن بەو ژینگەو بارودۆخەی کە تاك تیایدا دەژی، کەواتە دەتوانین بڵێین خەسڵەتەکان نەگۆڕو جێگیر نین، بەڵکو زۆربەیان بەپێی بارودۆخ و حاڵەتەکان دەگۆڕێن.

ویژدان چۆن دروست دەبێت ؟

کۆرپەلەی مرۆڤ تا دەبێت بە مرۆڤێکی کامڵ و خاوەن ویژدان بە سێ قۆناغی سەرەکیدا تێدەپەڕێت، لە قۆناغی یەکەمدا وەك بێچووی ئاژەڵ هەڵس و کەوت دەکات و هیچ جیاوازییەکی وای نییە کە لەوانی جیا بکاتەوە، کۆرپەلە لە قۆناغی شیرەخۆریدا وەك بێچووی ئاژەڵ مەبەست و خەو خەیاڵی سەرەکی تێر کردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانیەتی.

واتە کە برسی یان تینووی بوو هاوار دەکات و چواردەوری خۆی هەراسان دەکات تاوەکو تێر دەکرێت، کاتێك تەنگەتاو بوو هەستی بە پاشەڕۆ کرد خۆی لێیان دەرباز دەکات و ئەگەر لە باوەشی گەورەترین مرۆڤ و پاکترین جێگادا بێت، ئەوانە گرنگ نییە بەلای ئەوەوە، گرنگ ئەوەیە لەو پاشەڕۆیە رزگاری ببێت، وە هیچ نرخ و بەهایەك بۆ کەسانی تر دانانێت و تاکێکی خۆپەرستەو، وا هەست دەکات کە ئەو سەنتەری ئەم جیهانەیەو کەسانی تر بەردەست و خزمەتکارن و ئامرازن بۆ تێر کردنی پێداویستییەکانی ئەو، هیچ شتێك بە کەسانی تر رەوا نابینێ و کەل و پەل و پێداویستی هەموو کەس بە موڵکی خۆی دەزانێ.

بەم شێوەیە ماوەیەك ژیان دەباتە سەر، تا لە رێگەی راهێنانی کۆمەڵایەتی و پەروەردەوە ئەو منداڵە فێر دەکرێت کە خەڵکانی تریش وەك ئەو مافی ژیانیان هەیەو ئەوان بۆ خزمەتی ئەو نەخوڵقاون و پێویستە لەو خۆپەرستی و تاك رەوییەی کەم بکاتەوەو مل کەچی داب و نەریتی کۆمەڵایەتی بێت و گوێ رایەڵی ئامۆژگارییەکانی دایك و باوکی بێت و رەچاوی کات و شوێنی گونجاوو لەبار بکات بۆ تێر کردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانی و دوور کەوێتەوە لە هەڵس و کەوتە ئاژەڵییەکانی و دەست درێژی ناکاتە سەر

مۆڵەو کەل‌و پەلی کەسانی تر. بەم شێوەیە ئەو منداڵە دەچێتە قۆناغی دووەمی گەشە کردنییەوە، کە لەم قۆناغەدا بەپێی واقیع هەڵس‌و کەوت دەکات‌و داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتی‌و یاسا لە بەرچاو دەگرێت لە ترسی دەسەڵات‌و هێزی دەرەکی کە خۆی لە دایك‌و باوك‌و پۆلیس‌و یاساو سزاو ئازاری دام‌و دەزگاکانی دەوڵەت‌و کۆمەڵدا دەبینێتەوە، لە زۆر کاری خراپ دوور دەکەوێتەوە، وەك مرۆڤ هەڵس‌و کەوت دەکات بەڵام ئەگەر رێگای چەوتی گرت‌و سنووری داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتی بەزاند ئەوا دەکەوێتە بەر زەبرو هێرش‌و ئازارو هەڕەشەی دایك‌و باوك‌و هێزی دەرەکی‌و ناچار لە ترسانداو بۆ مانەوەی وەك تاکێك لەناو کۆمەڵداو پارێزگاری کردن لە خودی خۆی چۆك دادەدات‌و گوێ رایەڵی زۆربەی داواکارییەکانیان دەبێت.

ئیتر بەم شێوەیە رۆژ لەدوای رۆژ لە ئەنجامی راهێنان‌و مژینی داب‌و نەریت‌و بەهای کۆمەڵایەتییەوە، ئەو هێزو دەسەڵات‌و ترس‌و هەڕەشەی دەرەکییە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو خودو دەروونی مرۆڤ و بەپێی زاراوەی دەروونناسی ناو دەبرێت بە (ویژدان).

هەر چ کاتێك لای تاك ئەم هێزو دەسەڵاتە ناوەکییە دروست بوو ئەوا ئەو تاکە دەچێتە قۆناغی سێهەمەوە کە مرۆڤ لەم قۆناغەدا لە کاری خراپ‌و دزێو دوور دەکەوێتەوەو دەست درێژی ناکاتە سەر مۆڵك‌و ماف‌و سەربەستی کەسانی ترو ئەوەی بۆ خۆی دەیەوێت بۆ کەسانی تریش بە رەوای دەزانێت‌و پێشێلی یاساو بەهای کۆمەڵایەتی ناکات، نەك لە ترسی هێزو ترس‌و دەسەڵاتی دەرەکی بەڵکو لە ترس‌و سزای هێزی ناوەکی کە بریتییە لە (ویژدان) چونکە ویژدان ئازاری دەدات‌و تووشی گوناه و هەست بە تاوان‌و پەشیمانی دەکات ئەگەر سنووری یاساو کۆمەڵ ببەزێنێت.

بەلام ویژدان وا بە ئاسانی دروست نابێت و ژینگەو کەش و هەوای تایبەتی خۆی پێویستە بۆ گەشە پێکردنی کە بریتین لە بوونی دایك و باوکی راست گۆو دادوەرو بە ویژدان و رەوشت بەرزو بەبەزەیی و مامۆستای دڵ نەرم و خاوەن ئاکاری جوان و سەرکردەو لێپرسراوی دڵسۆزو بەوەفاو یاسای چەسپاوو پێشێل نەکراوو دام و دەزگای بەکارو چالاك و پارێزەرو داکۆکی کەر لە مافی گشتی و رێنەدان بە هەل و خۆپەرستان بۆ پێشێل کردنی و تاك هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات و پێداویستییە فسیۆلۆژی و دەروونییەکانی دابین بکرێت.

کاتێك ژینگە گونجاوو لەبار دەبێت ، ئەو کاتە ویژدانیش چەکەرە دەکات و رۆژ لەدوای رۆژ زیاتر گەشە دەکات و لە ئاکامیشدا بەرهەمی خۆی دەدات و کاریگەری لەسەر هەڵس و کەوت و ئاکاری تاك دەبێت.

بەلام ئەگەر مرۆڤ لە چلپاودا بژی و گشت داب و نەریت و بەها کۆمەلایەتییەکان پێشێل کرابێت و تاك و دام و دەزگاکانی چواردەور ژەهراوی بوویێت و بە رۆلی سەرشانی خۆیان هەڵ نەستن و هێزو دەسەلاتی دەرەکی کۆمەلایەتی تووشی ئیفلیجی و شێواندن بوویێت و رۆلی پەروەردەیی خێزان و کۆمەڵ هەڵەو چەواشەکەر بێت بێ گومان ویژدانیش تووشی ئیفلیجی و شێوان دەبێت و بە ناکاملی و نوقستان لەدایك دەبێت و رۆژ لە دوای رۆژ زیاتر دەپووکێتەوەو ئەو مرۆڤەش دەبێت بە گورگێکی دڕندەو دەکەوێتە گیانی براو دۆست و هاوتوخم و هاورەگەزی خۆی و بە راست و چەپدا هەڵپە دەکات و مەبەستی سەرەکیشی تەنها تێرکردنی پێداویستییە ئاژەڵییەکانیەتی و گوێ بە هیچ شتێکی تر نادات و رەش و سپی و هەق و ناهەق تێکەڵ دەکات و تەڕو ووشك پێکەوە دەسووتێنێ بەتایبەتی کاتێك کە هێزی دەرەکی نەبێت تا سنووری بۆ دابنێت و یاسا تووشی ئیفلیجی بوویێت و لاستیك ئاسا هەریەکە بەلای خۆیدا رایبکێشێت و مافی گشتی پێشێل کرابێت و بێ پارێزەرو پشت و پەنا مابێتەوەو کەس خۆی نەکات بە خاوەنی و هەر کەسەو دەست بگرێ بە کلاوەکەی خۆیەوە، ئیتر خودای دەکرد کلاوی هەموو خەلکی با دەیبرد.

دەمارگیری

دەمارگیری (التعصب) ئاڕاستەیەكی (اتجاه) دەروونی ڕاوەستاوەو بە هەڵچوون زاخاو دراوە، یان بڕواو بڕیارێكی پێش وەختە (مسبق) دژی كۆمەڵ یان شتێ یان بابەتێكو هیچ بنەمایەكی مەنتیقیو زانستیو ڕاستەقینەی نییە بەپێچەوانەوە لەوانەیە سەرچاوەكەی ئەفسانەو درۆو بوختان بێت، وا لە مرۆڤ دەكات تەنها ئەو شتانە ببینێت كە تەنها حەز دەكات بیان بینێ وە ئەوانە نابینێ كە حەز ناكات بیان بینێ (زهران، 1977، ص176).

بەم شێوەیە دەردەكەوێت كە دەمارگیری گرفتو دەردێكی كۆمەڵایەتییەو ڕێگرە لە بەردەم هەموو بیرو بۆچوونو بابەتێكی تازەو خاوەنەكەی پەرتەوازە دەكاتو جیای دەكاتەوە لە كۆمەڵو كەسانی تر، وە دەمارگیری چەندەها جۆری هەیە، لەوانە **رەگەز پەرستایەتی**، بۆ نموونە لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكاو باشووری ئەفریقیا بە ئاشكرا هەست بە دەمارگیری ڕەگەز پەرستانەی سپی پێستەكان بەرانبەر ڕەش پێستەكان دەكرێت، كە ئەم جۆرە دەمارگیرییە بە ترسناكترین نەخۆشی كۆمەڵایەتیو ڕامیاریو ئابووری دادەنرێتو ناودەبرێت بە نەخۆشی ڕكو كینە.

هەروەها **دەمارگیری چینایەتیش** هەیە لە نێوان چینو توێژە جیا جیاكانی كۆمەڵدا بەتایبەتی لە نێوان ئەو چینو توێژانەی كە لە ململانێدان وەك دەمارگیری چینی سەرمایەداری بەرانبەر چینی كرێكار، چینی دەوڵەمەند بەرانبەر چینی هەژار.

جۆری سێهەمی دەمارگیری، **دەمارگیری ئایینە**، كە بریتییە لەو دەمارگیرییەی كە هەیە لە دژی موسڵمانان یان جوولەكە یان فەلە (دیان) یان

یەزیدی یان هیندۆس...هتد، هەروەها دەمارگیری رامیاریش هەیە بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت دژی کۆمۆنیستەکان یان سەرمایەدارەکان...هتد. وە دەمارگیری توخمیش هەیە لە نێوان ژنان و پیاوان، هەموو ئەم جۆرە دەمارگیرییانە رق و کینەو دوژمنکاری و بێزران و دوورکەوتنەوە لە دوو توێیدا خۆی مەڵاس داوە راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، بە ئاشکرا یان بە نهێنی لە هەڵس و کەوت و بیرو هەڵچوونی ئەو دەمارگیرەدا بەرجەستە دەبێت، گومانی تێدا نییە کە دەمارگیری پەڵەیەکی رەشە بە ناوچەوانی مرۆڤایەتییەوە، ئەمڕۆ بێت یان سبەی دەبێت لە دەستی رزگاری بێت.

چۆن مرۆڤ دەمارگیر دەبێت ؟

دەمارگیری دیاردەو نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتییە، مرۆڤ لەو کۆمەڵ و ژینگەیەی تیایدا دەژی (خێزان، خوێندنگا، کۆڵان، ئامرازەکانی راگەیاندن، کۆمەڵ، خانەی خواپەرستی،...هتد) فێری دەبێت و وەری دەگرێت، هیچ بەڵگەو نیشانەیەکی فسیۆلۆژی یان دەروونی نییە کە ئاماژە بۆ ئەوە بکات دەمارگیری بنەمایەکی رەمەکی (غریزة) هەیە، یان دەمارگیری بۆماوە (وراثة) بێت، بەڵام ئامادەباشی (استعداد) لەلای مرۆڤ هەیە بۆ دەمارگیری، بەڵام فێربوون و ئاڕاستەکردنی دەمارگیری بۆ کۆمەڵ و بابەتێکی دیاری کراو لە کۆمەڵ و ژینگەوە وەردەگیرێت.

منداڵانی هەموو جیهان لە ساڵی یەکەم و دووهەمدا بەیەکەوە یاری دەکەن و مامەڵەیان بێ گرفت و کۆسپەو هیچ رک و کینەو دوژمنکاریەکیان بەرانبەر یەکتری نییە هەرچەندە زمان و رەنگ و توخم و ئایین و رەگەزیان جیاوازیشە، ئەگەر گەورەکانیان وازیان لێ بهێنن بەردەوام لە هەموو

قۆناغەکانی تری ژیانیشیاندا هەر وەك خوشكو برا بەیەکەوە دەژین، بەڵام بەداخەوە هەر زوو گەورەکان لە ڕێگەی خێزانو خوێندگاو دامو دەزگاکانی تری کۆمەڵایەتییەوە تۆوی دەمارگیری لە ناخیاندا دەچێنن، منداڵ کە دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە فێری دەکەن کە ئەو ڕەش پێستانە کەم تواناو گەمژەو نەزانن، نابێت ئێمەی سپی پێستی زیرەك مامەڵە لەتەك ئەواندا بکەین، کە دەچێتە خوێندگا لەوێش ئەو جیاوازییە دەبینێو سەیر دەکات خوێندگای ڕەش پێستەکان جیاوازە، وە لە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن هەمان قەوان لێدەدرێتەوە، بەم شێوەیە دەمارگیری بەرانبەر ڕەش پێست لە ناخی منداڵی سپی پێستدا لە ئەمریکاو ئەفریقیا دروست دەکرێت. بە هەمان شێوەش خێزانو دامو دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر دەمارگیری ئاینی، چینایەتی، توخمی، ئایدیۆلۆژی...هتد لە ناخو دڵو دەروونی تاکەکانیدا دەچێنن.

دەمارگیری دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەو پچڕاندنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە نێوان خەڵكو چینو توێژە جیا جیاکانی کۆمەڵو ململانێو زەبرو توندو تیژی دروست دەکاتو هەندێك جاریش دەبێتە مایەی کارەساتی دڵتەزێن لە نێوان دەمارگیرانو قوربانییەکانیان. چونکە دەمارگیر بە چاوی سووك سەیری بەرانبەرەکەی دەکاتو بە گەمژەو نەزانو بێ نرخ لە قەڵەمی دەداتو بە بەربەستو کۆسپی دەزانێت لە بەردەم خەوو خەیاڵو ئامانجەکانیدا چونکە دەمارگیری وا لە مرۆڤ دەکات کە هەر خۆی بە ڕاست بزانێتو هەڵچوونو خۆپەرستی زاڵ دەبێت بەسەر ژیریو بیرکردنەوەی مەنتیقیانەیو ئاسۆی بیرکردنەوەی کورتەو وەك مرۆڤێك وایە لەناو بیرێکی قووڵی تاریکی (40) چل گەزدا، تەنها بەقەدەر چوارچێوەی دەمی بیرەکە ڕووناکیو ئاسمان دەبینێتو ئیتر ئەوانەی کە نایبینێ بە ڕاستی نازانێتو بڕوای پێی نییە، لەبەر ئەوەی دەمارگیری پەڵەیەکی ڕەشو لاپەڕەیەکی دزێوە لە مێژووی

مرۆڤایەتیدا، ئەوا **سەرجەم ئاشتی خوازانو زانایان گەش بینن بەرانبەر کەم کردنەوەی ئاستیو توندو تیژی دەمارگیری لە رێگەی ئەم خاڵانەی خوارەوە:-**

1- بڵاوکردنەوەی زانیاریو راستی لەسەر ئەو تاقمو چینو بابەتانەی کە دەمارگیری هەیە بەرانبەریان بۆ ئەوەی ئەو بنەماو سەرچاوە هەڵەو ئەفسووناوییانەی بوونەتە هۆی دروست بوونی، پووچەڵ ببێتەوە، ئامرازەکانی راگەیاندنو داموو دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر دەتوانن لەم رووەوە رۆڵی گرنگی خۆیان بگێرن.

2- بڵاوکردنەوەی بنەماو پرانسیپە (مبادئ)کانی دیموکراسیو بەهای مرۆڤایەتیو چاندنی تۆوی برایەتیو هاوکاریو هاوچارەنووسی لە ناخو دڵو دەروونی تاکەکانی کۆمەڵدا لە رێگەی پەروەردەو فێرکردنی راستەقینەوە.

3- بەشداری کردنی کەسی دەمارگیر لەناو ئەو کۆڕو کۆمەڵانەی کە دەمارگیرییان نییە بەرانبەر ئەو کەسو بابەتانەی ئەو دەمارگیرە رقی لێیانە، بۆ ئەوەی بە چاوی خۆی راستییەکان ببینێ.

4- هان دانو پشتگیری کردنی تێکەڵاوبوونو هاریکاری کردن لە نێوان کۆمەڵو توێژو هۆزو توخمە جیا جیاکانی وڵات بەتایبەتیو جیهان بە گشتی. چونکە هۆکارێکە بۆ زانینی راستییەکانو نەمانی ئەفسانەو بوختان.

5-بەدەرخستنی کەمو کورتیو خراپییەکانی دەمارگیریو زیانە دەروونییەکانی بۆ مرۆڤی دەمارگیر.

كەسایەتی سەركەوتوو

كەسایەتی یەكێكە لە گرنگترین بابەتەكانی سایكۆلۆژیاو رۆڵی گرنگی خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤدا، لەبەر ئەوەی داینەمۆو بزوێنەری زۆربەی بەش‌و چالاكییەكانی مرۆڤن. جیاوازی كەسایەتی نێوان تاكەكانی كۆمەڵ یەكێكە لە گرنگترین سەرچاوەكانی دروست كردنی جیاوازی لە نێوان تاكەكان.واتە یەكێك لە گرنگترین خاسیەتەكانی كەسایەتی بەشێوەیەكی گشتی بوونی جیاوازیی تاكایەتییە (الفـروق الفردیة)، هەردوو زانایان (كلوكهون)و (مۆری شنیدمر) لەو بڕوایەدان، كە:-

1) مرۆڤ وەك هەموو كەس وایە.

2) مرۆڤ وەك هەندێك كەس وایە.

3) مرۆڤ لە كەس ناچێت‌و تایبەتمەندێتی خۆی هەیە. (فنیم، 1975، ص35).

بەپێی گوتەی ئەو دوو زانایە مرۆڤ لە هەندێك خاسییەت‌و لایەنیدا وەك هەموو كەس وایە، واتە هەموو مرۆڤێك (یەك سەرو دوو دەست‌و دوو قاچ‌و دوو چاوو...هتد) هەیەو منداڵانی هەموو جیهان دوای لەدایك بوونیان وەك یەك وان‌و لەلایەنی بایۆلۆژییەوە هاوشێوەن‌و هیچ یەكێكیان خاوەنی كەسایەتی خۆی نییەو شارەزاییان دەربارەی ژیان‌و دیاردەكانی نییە. بەڵام دوای ماوەیەك لە ژیان‌و لە رێگەی پرۆسەی بەكۆمەڵایەتی كردنەوە (التنشئة الاجتماعیة) منداڵ فێری زۆر رەفتارو داب‌و نەریت‌و بیركردنەوەو بەها دەكرێت كە جیای دەكاتەوە لە كەسانی تر، ئا لێرەدا مرۆڤ وەك هەندێك كەس وایە، چونكە منداڵانی كورد ئەگەر لەدوای لەدایك بوونەوە وەك هەموو منداڵانی جیهان وابن، ئەوا دوای

ماوەیەك لە ژیان لە كوردستان‌و فێر بوونی زمان‌و داب‌و نەریتی كوردەواری، تایبەتمەندێتی خۆیان وەردەگرن‌و لەلایەنی زمان‌و ئایین‌و داب‌و نەریتی كۆمەڵایەتی‌و بەهای ئەخلاقییەوە جیاواز دەبن لەگەڵ منداڵانی گەل‌و نەتەوەكانی تر.

دوای ئەوەی ئەم منداڵە گەورە دەبێت، ئیتر وردە وردە تایبەتمەندێتی خۆی وەردەگرێت‌و كەسایەتی تایبەت بە خۆی دەبێت‌و زۆر زەحمەتە لە هەموو جیهاندا یەكێكی تری وەك خۆی هەبێت كە وەك ئەو بیر بكاتەوەو هەمان حەزو ئارەزوو و ئاراستەو بەهای ئەوی هەبێت، واتە ئەگەر دوو منداڵ خوشك‌و براش بن‌و تەنانەت دوانەو جمكیش بن، ئەوا لە گەورەییدا دوو كەسایەتی جیاوازیان دەبێت‌و لە هەندێك خاسییەت‌و مۆرك‌و بەهادا لێك جودا دەبنەوەو وەك یەك نابن.

<u>لە ئەنجامی كۆمەڵێك فاكتەری بۆماوەیی‌و ژینگەییەوە ژمارەیەك خاسییەت لە رەفتارو كەسایەتیدا سەر هەڵدەدەن، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-</u>

<u>(1) بوونی جیاوازی تاكایەتی: -</u>

واتە وەك لە سەرەوە ئاماژەمان بۆكرد، جیاوازی تاكایەتی لە نێوان خەڵكدا هەیەو خاسییەت‌و دیاردەكانی وەك (درێژی، كێش، رەنگ، زیرەكی، هەڵچوون، حەزو ئارەزووەكان،...هتد) لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر دەگۆڕێ‌و زۆر زەحمەتەو دەگمەنیشە دوو كەس وەك یەك لە هەموو خاسییەت‌و لایەنەكاندا بدۆزینەوە. ئینجا هەر ئەم جیاوازی تاكایەتییە كە بۆتە هۆی ئەوەی جیاوازی لە بیركردنەوەو بەرگەگرتنی گرفتەكان‌و چارەسەركردنیاندا هەبێت‌و لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر بگۆڕدرێ. بێ گومان ئەمەش زۆر بە زەقی لە ژیانی واقیعیدا هەستی پێ دەكەین‌و دەبینین هەندێك كەس گۆشەگیرو

دووره پەرێزن، بەڵام هەندێكی تر كراوەو كۆمەڵایەتین. سەرەڕای بوونی جیاوازی تر لەلایەنی زیرەكیو لێهاتوویيو بەهرەمەندیو توانای چارەسەركردنی گرفتەكانو بەرگە گرتنی ناخۆشیو كارەساتەكانی ژیان.

(2) بوونی جۆرە نەگۆڕییەك (ثبات) لە رەفتارو كەسێتی مرۆڤدا:-

هەر بوونی ئەم خاسییەتەیە كە دەبێت بە فاكتەرێكی یاریدەدەر بۆ پێش بینی كردنی هەندێك رەفتارو هەڵسو كەوت لەلای تاكەكانی كۆمەڵ، واتە كاتێك ئێمە زانیاری دەربارەی كەسێك كۆدەكەینەوەو شارەزای كەسایەتیو باری دەروونی دەبین، ئەو كاتە دەتوانین پێش بینی كردنی هەندێك كارو رەفتارو نەكردنی هەندێكی تری لێ بكەین، لەبەر ئەوەی هەندێك خاسییەتو سیفاتو مۆرك دەبن بە خوو بەشێك لە كەسایەتی مرۆڤ و تاك ناتوانێت بە ئاسانی لە دەستیان دەرباز بێت.

بۆ نموونە هەندێك كەس بە (شەڕخواز یان ترسنۆك یان دەست پاك یان بەبەزەیی) لە قەڵەم دەدرێن، لەبەر ئەوەی زۆربەی كات بەو شێوەیە رەفتار دەكەنو ئەو خاسییەتو سیفاتە لە رەوشتو رەفتارو ئاكارو بیركردنەوەیاندا رەنگ دەداتەوەو بوون بە بەشێك لە كەسایەتیان.

(3) رەفتارو كەسێتی مرۆڤ توانای گۆڕانی هەیە:-

هەرچەندە ئەم خاسییەتە تا رادەیەك دژو پێچەوانەی خاسییەتی دووهەمە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا راستییەكەو نكۆڵی لێ ناكرێ ئەویش ئەوەیە كە زۆربەی خاسییەتو خوو رەفتارەكانی مرۆڤ وەرگیراونو تاك لە رێگەی بەكۆمەڵایەتی كردنەوە فێریان بووە، لەبەر ئەوە لە توانادا هەیە كە بگۆڕدرێن

یان دەستكاری بكرێن، چونكە هەموو شتێكی وەرگیراوو فێربوو توانای گۆڕینیان هەیە، تەنها گۆڕینی خاسییەتە بۆماوەییەكان زەحمەتو دژوارە. كەواتە دەبێت هەموومان ئەو راستییە بزانین كە توانای گۆڕینی راو بۆچوونو رەفتارەكانی مرۆڤ هەیەو لە رێگەی خووڵقاندنی بارودۆخی گونجاوەوە دەتوانین زۆر لە رەفتارو بیركردنەوەو هەڵسو كەوتە خراپەكانی مرۆڤ بگۆڕینو لە كەسێكی لاوازو بێ دەسەڵاتەوە بیكەین بە كەسێكی بەهێزو بەتوانا.

ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو بڕوایەی كە نابێت لە ژیان بێ هیوا بینو دەست لە ئەژنۆ دانیشینو لە بەردەم كێشەو گرفتەكانی ژیان چۆك دابدەین، بەڵكو دەبێت بەردەوام لە هەوڵو كۆششدا بینو بەرانبەر ژیان گەشبین بینو ئەو بڕوایەمان هەبێت كە ئەمڕۆ بەهیچ شێوەیەك وەك دوێنێ نییەو لە هەمان كاتیشدا وەك سبەینێ نابێت، بەڵكو بەردەوام ژیان لە گۆڕاندایەو تواناو بەهرەكانی مرۆڤیش ئەوەندە زۆرو لەبن نەهاتوون كە دەتوانین لە رێگەیانەوە هەموو گیروگرفتەكانی پێ چارەسەر بكەینو لە هەمان كاتیشدا زۆربەی حەزو ئارەزوو و خەونەكانمانی پێ بهێنینە دی ئینجا گرەوی مێژووش تەنها ئەوانە دەیبەنەوە كە كۆڵنەدەرو خۆڕاگرو گەشبینن.

دەروون سووتان

مرۆڤ بەردەوام لە ئەنجامی بوونی چەندەها بەربەستو ڕێگری سروشتیو كۆمەڵایەتیو ئابووریو سیاسیو دەروونی ڕووبەڕووی زۆر گرفتو فشاری دەرەكیو ناوەكی دەبێتەوە، ئینجا ئەگەر توانرا بەسەریاندا سەر بكەوین، ئەوا لە حاڵەتێكی ئاساییو هاوسەنگیدا دەمێنینەوە، بەڵام ئەگەر نەمان توانی بەسەریاندا زاڵ ببین، ئەوا هاوسەنگی خۆمان لەدەست دەدەینو نیشانەكانی ناهاوسەنگی وەك (دڵ تەنگیو ترسو دڵە ڕاوكێو خەو لێ زڕانو ڕەش بینیو...هتد) دەردەكەون، ئینجا ئەگەر دوای ماوەیەك چارەسەریان بۆ نەدۆزینەوە ئەوا مرۆڤ دەگاتە حاڵەتی دەروون سووتان (الاحتراق النفسي) (Psychological Burnout).

مەبەست لە دەروون سووتان ئەو حاڵەتەیە كە مرۆڤ لە ئەنجامی بە ئاكام گەیاندنی هەندێك كارو چالاكی زەحمەتو نائاسایی، ڕووبەڕووی فشارێكی دەروونی زۆر دەبێتەوەو تووشی بێزاریو وەڕسیو ماندوو بوونی جەستەییو دەروونی دەبێت (بن طاش ونياوي، 2000، ص39).

بە بۆچوونی (میلز و میلز)، سووتانی دەروونی (بریتییە لە فشارو تێك چوونو ماندوو بوونی جەستەییو هەڵچوونی بەهۆی فشاری دەروونییەوە). (میلز وهیلز، 1999، ص345).

كەواتە سووتانی دەروونی لە ئەنجامی فشارێكی زۆری دەروونییەوە سەر هەڵدەداتو بەردەوام ئەو كەسە خۆی دەخواتەوەو ماندوو هیلاكو بێزار دیارەو زۆر جار دەگاتە ئەو بڕوایەی كە لە ژیانو كەسانی چواردەوری بێزار بێتو هەندێك جاریش مامەڵەیان لەگەڵ نەكاتو لێیان دوور بكەوێتەوە، ڕاستییەك

هەیەو دەبێت هەمووماں بیزانین، ئەویش ئەوەیە کە کەس نییە لە ئێمە رووبەڕووی گرفتو ناخۆشیو بێزاری نەبێتەوە، بەڵام ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین ئەوەیە کە مرۆڤ کارێکی قورسو دژوارو ناڕەحەت بکات کە لەگەڵ حەزو ئارەزوو و تواناکانی ئەودا نەگونجێنو چەند هەوڵ بدات نەتوانێت خۆی لەتەکیا بسازێنێ، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی رۆژانە لە ئەنجامی ئەو کارو چالاکییەوە خۆی بخواتەوەو مێشکی هیلاكو ماندوو ببێت.

دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە دیارترین نیشانەو دەرئەنجامەکانی سووتانی دەروونی ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-لەدەست دانی گوڕو تینو وزەو هێزی جەستەییو عەقڵی.

2-کەم بوونەوەی گرنگی دان بە کارو چالاکییەکانیو تووش بوون بە بێ هیوایی.

3-دابەزینی ورەو بڕوا بەخۆ بوون.

4-هەست کردن بە ماندووبوونی بەردەوامو بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

5-تووش بوون بە هەندێك نەخۆشی سایکۆسۆماتی وەك (سووتاندنەوەو قورحەی دوانزە گرێ یان گەدە، نەخۆشییەکانی دڵ). (أبو النصر، 2002، ص62).

6-دەرکەوتنی هەستو سۆزی نێگەتیڤ بەرانبەر دۆستو برادەرو خێزانو خزمو کەس.

7-ململانێو تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، لەبەر ئەوەی ئەو کارەی کەسی دەروون سووتاو بە ئاکامی دەگەیەنێ حەزوو ویستو ئارەزووەکانی ناهێنێتە دی. (عبدالعزیز، 1997، ص156).

نابێت ئەوەمان لەیاد بچێت کە هەموو ئەو نیشانەو دەرئەنجامانەی سەرەوە لەلای یەك کەس دەرناکەون، بەڵکو بەپێی برو رێژەی سوتانی دەروونیو جۆری کەسایەتی تاکەکان دەگۆڕێن، واتە تا مرۆڤ لە کارەکەی بێزارو وەڕس بێتو لە ئەنجامیەوە تووشی فشارو گرفتی زۆر ببێتەوە، سەرەڕای ئەوەش کەسایەتییەکی پتەوو بەهێزی نەبێت، ئەوەندە نیشانەو دیاردەکانی سەرەوە لەلای دەردەکەون.

<u>کەواتە کاتێك مرۆڤ هەست بە بێزاریو نارەحەتیو زۆربەی ئەم نیشانەو دیاردانەی سەرەوە دەکات ئەوا زۆر پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:-</u>

1-زۆر گرنگە یەکەم جار مۆڵەتێکی درێژ وەربگرێو لە گۆڕەپانی کارکردن دوور بکەوێتەوەو هەوڵ بدات لە ماوەی ئەو مۆڵەتەیدا گەشتو گوزارو گەڕان بکات، بۆ ئەوەی فشارو پاڵەپەستۆی کارکردنی لەسەر کەم ببێتەوە.

2-ئەگەر لە ئەنجامی ئەو کارەی هەستی بە بێ هیواییو نارەحەتییەکی زۆر کردبوو، ئەوا پێویستە ئەو کەسە هەوڵی گۆڕینی ئەو کارو چالاکییەی بداتو کارێکی تر بکات کە لە لەگەڵ حەزو ئارەزوو و تواناکانی بگونجێت.

3-نابێت بە هیچ شێوەیەك ئامانجو مەبەستەکانی لە تواناو لێهاتووییەکانی زیاتر بێت بەڵکو دەبێت بیر لە هێنانەدی ئەو مەبەستو ئامانجانە بکاتەوە کە لە توانایدا هەیە بیانهێنێتە دی.

4-دوورکەوتنەوە لە سەرجەم ئەو شتانەی کە تووشی تووڕە بوونو ترسو خەمو خەفەتی دەکەن.

5-دەبێت ئەو جۆرە کەسانە هەوڵ بدەن ژیانی خێزانیو کۆمەڵایەتییان تێکەڵ بە ژیانی کارکردنیان نەکەن، واتە نەهێڵنو بوار نەدەن کە ناخۆشیو گرفتەکانی بواری کارکردن کار بکاتە سەر ژیانی خێزانیو کۆمەڵایەتییان.

6-هەوڵ دان بۆ گوێ گرتن لە مۆسیقاو گۆرانی خۆشو سەرنج ڕاکێش بەتایبەتی ئەوانەی کە حەزی لێیەتی.

7-سەردانی ماڵی خزمو کەسو هاوڕێو چوونە دەرەوە بۆ شوێنە گشتییەکان.

8-کەم کردنەوەی کارو چالاکییەکانو تەرخان کردنی هەندێك کات بۆ یاریو خوێندنەوەو هێنانەدی حەزو ئارەزووەکانی.

9-هەوڵ دان بۆ فێربوونی چۆنێتی زاڵ بوون بەسەر ترسو دڵەڕاوکێو بێ هیواییو گۆڕانکاری کردن لە هەندێك ڕاوبۆچوونی ڕووخێنەرو نێگەتیڤو زۆر بیرکردنەوە لە ژیانو کێشەکانی.

ئینجا بۆ ئەوەی بزانیت تووشی سووتانی دەروونی بوویت، سەرنجی ئەم نیشانانەی لای خوارەوە بدەو بزانە تا چەند لەلات هەیە:-

1-ئایا ئیشو کارەکەت بێ زارت دەکات ؟

2-ئایا هەست دەکەیت کە لە ئەنجامی کارکردنەوە تووشی بێ زاریو خەمو خەفەت بوویت؟

3-ئایا کاتێك بیر لە ئیشو کارەکەت دەکەیتەوە، تووشی خەمو خەفەتو دڵەڕاوکێو ترس دەبیت؟

4-ئایا لە ئەنجامی کارکردن تووشی ماندووبوونی زۆر دەبیت؟

5-ئایا لەو کەسانەی کە کاریان لەگەڵ دەکەیت بێزار دەبیت؟

6-ئایا لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ هاوەڵانی گۆڕەپانی کارەکەت توندو تیژی؟

7-ئەگەر بوارت هەبێت واز لە کارەکەت دەهێنیو دەچیت کارێکی تر بکەیت؟

8-ئایا هەست دەکەیت کە ئیشو کارەکەت زۆربەی کاتت بە فیڕۆ دەدات؟

9-ئەگەر بوارت بدەن زوو زوو مۆڵەت وەردەگری؟

10-ئایا ئەو کارانەی دەی کەیت زیاترن لە تواناو لێهاتوویی تۆ؟

ئەگەر وەڵامی زۆربەی ئەو پرسیارانە بە (بەڵێ)، بوون مانای ئەوەیە تۆ لە قۆناغی سووتانی دەروونیدایتو پێویستت بە مۆڵەتو کەشو هەوا گۆڕینو چوونە دەرەوەو کەم کردنەوەی کارو چالاکییەکان هەیە.

وێناكردن و ڕێزگرتنی خود

گەشەكردنی هەڵچوونی و كۆمەڵایەتی منداڵ تا ڕادەیەكی زۆر پەیوەستە بە وێناكردن و (تصور) (Self-Image) ڕێزگرتنی خود (تقدیر الذات) (Self - Esteem)، واتا ئەگەر منداڵ بۆچوونی باش و پۆزەتیڤی دەربارەی خۆی هەبێت و ڕێزی خۆی بگرێت ئەوا بە باشی لەلایەنی هەڵچوونی و كۆمەڵایەتییەوە گەشە دەكات، **بێگومان كۆمەڵێك خاسییەت و نیشانە هەن كە بەڵگەن بۆ بەرز ڕاگرتنی خود** (High Self – Esteem) **لەوانە:**

1-**بە ئاسانی بتوانین هاوڕێ بۆ خۆمان پەیدا بكەین.**

2-**بڕوامان بە خۆمان هەبێت.**

3-**لە سەرنەكەوتن نەترسین.**

4-**بتوانین لە ڕێگەی هەڵەكانمانەوە فێربین.**

5-**هەوڵ بدەین كە شتی نوێ فێر ببین و بە ئاكامی بگەیەنین.**

بەڵام ئەگەر منداڵ یان گەورە بە چاوی ڕێز سەیری خۆی نەكات و وێنایەكی باشی خودی خۆی نەكات، ئەوا لە ژیانی كۆمەڵایەتی و هەڵچوونیشیدا سەركەوتوو نابێت، **ئەم خاسییەت و نیشانانەی لای خوارەوەش بەڵگەن بۆ نزم سەیر كردنی خودو** (Low Self – Esteem) **خراپ هەڵسەنگاندنی** (Negative):-

1-**بە خراپ سەیركردنی خود.**

2-**لاوازی یان نەبوونی بڕوا بە خۆ بوون.**

3-**بە زەحمەت برادەرو هاوڕێ پەیدا بكرێت.**

4-نەتوانرێت کارو چالاکی نوێ بە ئاکام بگەیەندرێت.

5-ترسان لە سەرنەکەوتن.

چەمکی خود (Self) لەخۆیەوە سەرهەڵنادات‌و دروست نابێت، بەڵکو دەبێت هەر لە منداڵییەوە لەناو خێزان‌و باخچەی ساوایان‌و قوتابخانەو داوو دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر، ژینگەو بارودۆخی گونجاوی بۆ بخوڵقێندرێ، لەبەر ئەوەی منداڵ لە رێگەی کەسانی چواردەوریەوە، بەتایبەتیش دایك‌و باوك‌و مامۆستا هەست‌و تێڕوانین دەربارەی خودی خۆی پەیدا دەکات، واتا کەسانی چواردەوری وەك ئاوێنەیەك خودو گرنگی‌و خاڵە بەهێزو لاوازەکانی بۆ منداڵ پێچەوانە دەکەنەوە. هەر لەبەر ئەوەشە کە مامەڵەو رەفتاری گەورەکان‌و کەسانی تری چواردەوری منداڵ کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر گەشەکردن یان گەشەنەکردنی چەمکی خودو هەڵسەنگاندنی خود هەیە.

دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە جۆری مامەڵەو شێوەی وەڵامدانەوەی گەورەکان بۆ رەفتارو بیرکردنەوەی منداڵ‌و قسە لەگەڵ کردنیان گرنگییەکی زۆری بۆ گەشەکردنی ئاسایی یان نائاسایی چەمکی خودی منداڵ هەیە.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە دەبێت مامەڵەو رەفتاری دایك‌و باوك‌و گەورەکان بە شێوەیەك بێت کە منداڵ ئەو هەست‌و سۆزەی لەلا دروست ببێت کە کەسێکی خۆشەویست‌و بەنرخ‌و بەڕێزو خاوەن بەهایە (Valued)، ئەویش لە رێگەی ئەم چالاکی‌و هەڵس‌و کەوتانەی لای خوارەوە دەبێت:-

1-هاندان و پاداشت کردنی منداڵ لەسەر کارو چالاکییە سەرکەوتوو و بەسوودەکانی تەنانەت لەسەر هەوڵدانیشی بۆ کردنی کارێک و بە ئەنجام گەیاندنی.

2-رەخساندنی بواری گونجاو بۆ سەربەخۆبوونی منداڵ و پشت بەستن بە خۆی، واتە دەبێت بەردەوام هانی منداڵ بدرێت بۆ کردنی کارو چالاکی نەك رەخنەی لێ بگیرێ و لە نرخی کەم بکرێتەوە، کاتێك هەڵەیەك دەکات.

3-خوڵقاندنی کەش و هەوای خۆشی و پڕ لە پێکەنیناوی و دڵنیایی و دوورخستنەوەی منداڵ لە ترس و تۆقاندن و سووکایەتی پێکردن، واتە لەگەڵ منداڵەکانمان پێبکەنین و کاتی خۆش بەسەر بەرین نەك پێیان پێ بکەنین.

4-دەبێت واقیعی بین و بەپێی تەمەن و عەقڵ و توانای منداڵەکانمان مامەڵەیان لەگەڵ بکەین، نابێت داوای شتێکیان لێ بکەین کە نەتوانن جێبەجێی بکەن و لە ئەنجامیەوە تووشی سەرنەکەوتن و هەست کردن بە کەمی بین و دواتر بە چاوی سووك سەیری خۆیان بکەن.

5-رەخساندنی بواری گونجاو بۆ تێکەڵ بوونی منداڵ لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنی خۆی.

6-پێدانی سۆزو خۆشەویستی پێویست بە منداڵ بۆ ئەوەی هەست بکات کە کەسێکی خۆشەویست و بەرێزو خاوەن بەهایە.

7-دابین کردنی کەل و پەل و یاری پێویست بۆ منداڵ، بەتایبەتیش ئەو گەمەو یاری و کەل و پەلانەی کە هانی رۆڵ پلەی دەدەن واتا یاری کردنی رۆڵ و وێناکردن (تصور) و خەیاڵ کردن .

سەرجەم ئەو هۆکارو چالاکیو فاکتەرانەی سەرەوە زامنی گەشەکردنی بۆچوونی دروستن دەربارەی خود، واتە ئەگەر دایكو باوكو مامۆستاو کەسانی تری چواردەوری منداڵ بەپێی ئەو خاڵانەی سەرەوە مامەڵەیان لەگەڵ منداڵ کرد، ئەوا بێ گومان منداڵ بۆچوونی پۆزەتیڤو باشی دەربارەی خودی خۆی لەلا گەشە دەکاتو بە چاوی رێزو بەرز دەڕوانێتە خودی خۆیو کەسانی چواردەوریو لە ژیانی واقیعیو کۆمەلایەتی سەرکەوتوو دەبێتو لە گرفتو نەخۆشی دەروونی دوور دەکەوێتەوە.

کەواتە ئەرکی ئێمەی گەورەیە کە ژینگەو بارودۆخو بواری گونجاو بۆ گەشەکردنی چەمکی (خود) لەلای منداڵەکانمان بخولقێنین، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان بە چاوی رێزو بەرزو پڕ لە بەها سەیری خۆیانو چواردەوریان بکەنو لە هەست کردن بە کەمیو بڕوا بە خۆنەبوون دووریان بخەینەوە .(Brennand & Others, 2001, P. 338-339)

کەسێتی و هەست کردن بە دڵنیایی

هەست کردن بە دڵنیایی و ئەمن و ئاسایش یەکێکە لە گرنگترین کۆڵەکەکانی کەسایەتی مرۆڤ. ئینجا ئەگەر ئەم پێداویستییە بۆ مرۆڤ دابین نەکرێت، ئەوا کەم و کورتی زۆر دەکەوێتە کەسایەتی. بەپێی تیۆرەکەی (ماسلۆ) ئەم پێداویستییە یەکەم پێداویستی دەروونییە و تێرکردنی دەبێت بە بناغە بۆ گەڕان و هەوڵ دان بۆ بەدەست هێنانی پێداویستییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی تری مرۆڤ. ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە تا چەند تۆی خوێنەر ئەم پێداویستییەت تێر کراوە.

کارێکی سروشتییە رۆژانە لە ژیاندا رووبەڕووی کێشەو گرفت ببینەوە، بەڵام ئەوەی ئاسایی نییە، ئەوەیە کە ئەو کێشەو گیرو گرفتانە بەبێ چارەسەر بمێننەوەو ببنە هۆی هەست کردن بە ترس و نائارامی و نادڵنیایی و سەرچاوەی هەڕەشە لە ژیان و سەرو سامانمان، کە بێگومان بەردەوام بوونی ئەم حاڵەتەش دەبێتە هۆی لەدەست دانی هەست کردن بە دڵنیایی و ئاسایش.

هەست کردن بە دڵنیایی و ئاسایش پەیوەستە بەو ژینگەو دەورووبەرەی کە مرۆڤی تێدا دەژی، واتە تا چەند ئەو ژینگەو بارودۆخی خێزانی و کۆمەڵایەتییەی کە تیایدا دەژین، پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیانی وەك (ئاسایش، نیشتەجێ بوون، بواری کارکردن، رادەربڕینی ئازاد، نەبوونی هەڕەشەو سووکایەتی پێکردن، خوێندن و تەندروستی،...هتد) بۆ دابین کردووین.

ئینجا ئەگەر وەك پێویست ئەو پێداویستییە سەرەکییانە تێر بووبن ئەوا مرۆڤ هەست بە ئاسایش‌و دڵنیایی دەکات. تێر کردنی ئەم پێداویستییە دەبێت بە بناغە بۆ هاندان‌و لەدایك بوونی خۆشەویستی‌و رێزگرتن‌و پێشکەوتن لە ژیان، چونکە مەحاڵە چاوەڕوانی داهێنان‌و بەرهەم‌و خۆشەویستی‌و رێزگرتنی کەسانی تر لە کەسێکی ترساو یان بێ بەش بوو لە ئاسایش‌و دڵنیایی بکرێت.

بۆ ئەوەی هەر یەکێك لە ئێمە بزانێت تا چەند ئەم پێداویستییەی تێر کراوە، ئەوا زۆر پێویستە ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە خۆی بکات:-

(1) ئایا لەناو خێزان کامەرانیت و هەست بە خۆشی‌و دڵنیایی دەکەیت؟

(2) ئایا لە بواری کارکردنت پەیوەندیت لەگەڵ بەرپرس‌و زۆربەی هاوەڵەکانت باشە؟

(3) ئایا لە کارو پیشەکەی خۆت رازیت؟

(4) ئایا ئەو پارەو داهاتەی کە لە رێگەی کارو ئیشەکەتەوە دەستت دەکەوێت بەشت دەکات؟

(5) ئایا هیچ پارەو سەرمایەیەکت بۆ کاتی تەنگانەو لێقەومان کۆکردۆتەوە؟

(6) ئایا لە کاتی نەخۆشی‌و روودانی کارەسات سەرچاوەی بژێویت هەروەك خۆی دەمێنێتەوە؟

(7) ئایا ئەو جێگاو شوێنەی کاری تێدا دەکەیت دوورە لە ترس‌و هەڕەشەو تۆقین؟

(8) ئایا مەترسی روودانی کارەسات دەکەیت؟

(9) ئایا ئەگەر خۆت یان منداڵو تاكەكانی تری خێزانەكەت تووشی نەخۆشی بوون، دەتوانن چارەسەریان بكەن؟

(10) ئایا دووری لە هەڕەشەو سووكایەتی پێكردنو ترست لە كەس نییە؟

(11) ئایا زۆر بیر لە پاشەڕۆژ دەكەیتەوەو ترسی ئەوەت هەیە كە تووشی بێ ئیشیو هەژاری یان لێقەومان ببیت؟

(12) ئایا ئەگەر خوا نەخواستە تووشی لێقەومانو ناخۆشی ببیت، هەست دەكەیەت كە كەسانێك هەن یارمەتیت دەدەن؟

(13) ئایا ئەو خانووەی تێیدا دەژیت موڵكی خۆتانە؟

(14) ئەگەر خانووەكەش موڵكی خۆتان نییە، ئایا كرێی مانگانەت پێدەدرێتو مەترسی ئەوەت نییە كە دەرت بكەن؟

(15) ئایا پەیوەندیت لەگەڵ هاوسێو كەسانی گەڕەكەكەت باشە؟.

ئەگەر وەڵامی نیوەی پرسیارەكان (بێجگە لە پرسیاری 8 و 11) بە (بەڵێ) بوو، ئەوا مانای ئەوەیە كە تا رادەیەك تۆ هەست بە دڵنیاییو ئاسایش دەكەی، بەڵام ئەگەر وەڵامی نۆ پرسیارت (بێجگە لە 8 و 11) بە (بەڵێ) بوو، ئەوا زۆر باشەو هیچ كێشەو گرفتێكت نییە.

خوێنەری بەڕێز، هەوڵ بدەو بزانە كام لەو پرسیارانەی سەرەوە (بێجگە لە پرسیارەكانی 8 و 11) بە (نەخێر) یان پرسیارەكانی (8 و 11) بە (بەڵێ) بوو دواتر هەوڵ بدە رێگەچارەی گونجاویان بۆ بدۆزەرەوەو بزانە لەبەر چی لەو پێداویستیو سەرچاوەیە بێ بەشی، چونكە تێركردنی ئەو پێداویستییانە زامنی دەستەبەركردنی ئەمنو ئاسایشو دڵنیایین.

بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە

زۆر جار کە دەگوترێ مرۆڤ بوونەوەرێکی دەروونییە نەک مەنتیقی، مەبەست ئەوەیە بەردەوام بە چاوێکی مەنتیقیو بابەتییانە سەیری دیاردەکانی ژیان ناکات، بەڵکو ئەو چۆن لێی تێدەگاتو کاری تێدەکات، بەو شێوەیە لێکیان دەداتەوە. کە ئەمەش زۆر جار گیروگرفت بۆ مرۆڤ و کۆمەڵگا دروست دەکات، لەبەر ئەوەی زۆر لە راستییەکان ون دەبنو دەشێوێن. لە راستیدا ئەم حاڵەتە لە ناو زۆربەی بوونەوەرو دیاردەکانی تردا نییە.

بۆ نموونە ئەگەر بەراوردێك لە نێوان کامێراو مرۆڤدا بکەین، ئەو کاتە زۆر بە ئاسانی ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە مرۆڤ چۆن زۆر لە راستییەکان (ئیتر بەشێوەیەکی هەستی بێت یان نەستی) دەشێوێنێ. کاتێك (5) پێنج کامێرا لە یەك کاتدا وێنەی رووداوو ناخۆشییەك دەگرنو لە هەمان کاتیشدا (5) پێنج کەس هەمان رووداو دەبینن، دوای ئەوە ئەگەر سەیری کاسێتی هەر پێنج کامێراکە بکەین، ئەوا دەبینین هەر پێنج کامێراکە وەك یەك رووداوو ناخۆشییە واقیعیەکەیان تۆمار کردووە بەبێ ئەوەی هیچیان شتێکی بۆ زیاد بکات یان شتێکی لێ لاببات.

بەڵام ئەگەر چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو پێنج کەسە بکەینو داوای ئەوەیان لێ بکەین کە باسی رووداوەکەمان بۆ بکەن، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە جیاوازی زۆر لە نێوان قسەکانی ئەو پێنج کەسەدا هەیەو بە هیچ شێوەیەك هەر پێنجیان رووداوەکە وەکو خۆی ناگێڕنەوە، بەڵکو هەندێکی بۆ زیاد دەکەن یان کەمی دەکەنەوە یان دەیگۆڕن یان باسی ناکەن...هتد.

بێگومان زۆر جاریش پڕۆپاگەندەو واتەوات و قسەو قسەڵۆك و شت دروست كردن هەر بەو شێوەیە. زۆربەی دەروونزانەكان لەو بڕوایەدان كە هۆی سەرەكی شێواندنی واقیع و گۆڕانكاری كردن تیایداو بوونی جیاوازی لە نێوان لێكدانەوەی تاكەكان بۆ باری دەروونی و بیرو باوەڕی ئامادەو پێشینەی (الأفكار المسبقة) مرۆڤەكان دەگەڕێتەوە.

واتە لەلای تاكەكانی هەموو كۆمەڵگایەك كۆمەڵێك بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە دەربارەی یەكتری هەن و كۆمەڵگا لە ڕێگەی خێزان و قوتابخانەو (Stereo Types) ڕاگەیاندن و ئایین و داوو دازگا كۆمەڵایەتییەكانی ترەوە لەناو دڵ و دەروونی تاكەكانیدا چاندوونی.

بۆ نموونە كۆمەڵێك بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختەی خراپ لەلای سپی پێستەكان هەیە دەربارەی ڕەش پێستەكان. واتە بەردەوام زۆر خێزان و قوتابخانەو ڕاگەیاندنی سەر بە وڵات و گەل و نەتەوەی سپی پێستەكان منداڵەكان بەو جۆرە بیرو باوەڕانە پەروەردەو گۆش دەكەن كە گوایە مرۆڤی ڕەش پێست كەسێكی دواكەوتوو و نەزان و شەڕخوازەو ژیان لەگەڵیان زەحمەتە، بێگومان ئەمەش بووە بە سەرچاوەی ئەو بیرو باوەڕە ناڕاست و نازانستییانە لەلای سپی پێستەكان.

ئەمەش بێگومان زۆر كێشەو گیرو گرفتی دەمارگیری و ڕەگەز پەرستی دروست كردووەو ساڵانە هەزارەها كەس دەبن بە قوربانی ئەو بۆچوونە هەڵەو پێشت وەختانە، لەبەر ئەوەی كاتێك سپی پێستێك بۆ یەكەمجار كەسێكی ڕەش پێست دەبینێ، ئەوا پێش ئەوەی مامەڵەی لەگەڵ بكات و شارەزای بێت، ئەوا لەبەر ئەوەی ڕەش پێستە، ئیتر ئەو كابرا سپی پێستە كۆمەڵێك خاسییەت و

سیفاتی خراپ‌و نازانستی دەخاتە پاڵ ئەو مرۆڤە رەش پێستە، کە زۆربەیان لەو کەسەدا نین، بەڵام لەبەر ئەوەی ئەو کەسە سپی پێستە لە ئەنجامی کۆمەڵ‌و داوو دەزگاکانییەوە، خاوەنی ژمارەیەک بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە کە کەسایەتی‌و رەفتاری ئەو کەسە رەش پێستەی پێ لێک دەداتەوە کە لەوانەیە هەندێک لەو سیفات‌و خاسییەتانە لەلای چەند کەسێکی کەمی رەش پێست هەبێت وەک چۆن لەلای کەسانی سپی پێستیش هەن، بەڵام لە ئەنجامی پەروەردەی هەڵەو گیانی رەگەز پەرستی بەسەر هەموو رەش پێستەکانیدا دەسەپێنن، کە ئەمەش پێچەوانەی واقیع‌و راستییەکانی ژیانە.

بە هەمان شێوەش لەلای مرۆڤی رۆژئاوایی‌و ئەوروپی کۆمەڵێک بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە دەربارەی مرۆڤی رۆژهەڵاتی بە گشتی‌و موسڵمانان بەتایبەتی هەیە، بە بڕوای ئەوان زۆربەی زۆری رۆژهەڵاتی‌و موسڵمانان کەسانی شەڕخوازو پیاو کوژو دواکەوتوو و دیکتاتۆرن‌و مافی مرۆڤ پێشێل دەکەن‌و دژی مافەکانی ئافرەتن.

ئەمانەو چەندەها خاسییەتی سلبی‌و نێگەتیڤی تر دەخەنە پاڵ ئەو کەسانەی کە خۆشیان ناوێن یان کاتێک لە کاتەکان لەگەڵ یەکتریدا کێشەو گیرو گرفتیان هەبووە، یان لەوانەیە کۆمەڵێکی کەم لە رۆژهەڵاتی یان موسڵمانەکان ئەو خاسییەت‌و سیفاتانەیان هەبێت بەڵام لە ئەنجامی ئەو جۆرە پەروەردەیەو بیرو باوەڕە ئامادەو پێش وەختە، ئاراستەی هەموو تاکەکانی دەکەن‌و پێیانەوە دەلکێنن.

دەتوانین بە هەمان شێوەو لە ئەنجامی بوونی بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە کێشەو گیرو گرفتی نێوان هۆزو نەتەوەو گەل‌و تیرەو مەزهەبەکانی وەک

(کوردو عەرەبو فارسو تورك یان ئیسلامو دیانو سوننەوو شیعەو...هتد) لێك بدەینەوە سەرەڕای جیاوازیو کێشەو گیرو گرفتی ئایینیو سیاسیو کۆمەلأیەتی.

ئینجا لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو بیرو باوەڕە پێش وەختو ئامادانە بێ بنەمای مەنتیقیو زانستیو بابەتیێو جۆرێکن لە پرۆپاگەندەو قسەو قسەلۆكو لە چەند بارودۆخو حاڵەتێکی تایبەتیو کەمدا گەشەو سەریان هەڵداوەو پراکتیزەکردنو کارکردن پێیان دەرئەنجامی خراپی دەبێت، بۆیە زۆر گرنگە هەمووان ئاگاداری ئەو جۆرە بیرو باوەڕە پێش وەختو ئامادانە بین کە زۆر یان کەم هەمانەو خێراو بێ بیرکردنەوە بڕیاری خێراو کتو پڕ نەدەینو خاسییەتو سیفاتی ناشرین نەخەینە پاڵ کەسانی ترەوەو ڕەفتاری نابەجێ لە بەرانبەریان نەکەینو نەکەوینە داوی ئەو جۆرە بیرو بۆچوونانەوە.

بەڵکو دەبێت ڕەفتارو هەڵسو کەوتی کەسانی بەرانبەر بەپێی پێوەری زانستیو دەرئەنجامیان هەڵیان بسەنگێنینو دەمارگیرانە بڕیار نەدەین بۆ ئەوەی تووشی هەڵەی گەورە نەبین، چونکە هیچ گەلو نەتەوەو لایەنێك لە جیهاندا نییە کە یەك خاسییەتو چەند مۆرکێکی تایبەتی بەسەر هەموو تاکەکانیاندا پراکتیزە ببێت، بەڵکو جیاوازی تاکایەتی هەیەو هەموو خاسییەتو سیفاتەکان بە باشو خراپییەوە کەم یان زۆر لە ناو هەموو گەلو نەتەوەیەکدا هەن.

بەشی دوانزدەهەم

درووستی دەروونی

ململانێی دەروونی

گرێی دەروونی

پرانسیپەكانی درووستی دەروونی

ململانێ و بنەما دەروونییەكانی

تێك چوون و شلەژانی دەروونی

چۆن بگەین بە دروستی دەروونی ؟

دروستی دەروونی

دروستی (الصحة)و سەلامەتی مرۆڤ تەنها بریتی نییە لەو حاڵەتەی کە جەستەی دوور بێت لە نەخۆشی بەڵکو بریتییە لە هەست کردنی تاك بە دڵنیایی‌و ئارام‌و بوونی هاوپەیوەندییەکی پتەو لە نێوان هەموو لایەنەکانی (جەستەیی‌و دەروونی‌و کۆمەڵایەتی)و کارامەیی‌و لێ هاتووییان بۆ خۆسازاندن لەتەك خودو ژینگەی کۆمەڵایەتیداو لە توانای تاکدا هەبێت کە بەرەنگاری گرفت‌و ناخۆشییەکانی ژیان ببێتەوەو هەست بە چالاکی‌و کۆڵ نەدانی خۆی بکات. (فراج، 1970، ص101).

لە میانەی ئەو پێناسەیەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە دروستی مرۆڤ تەنها پەیوەست نییە بە جەستەوە بەڵکو لایەنی دەروونیش دەگرێتەوەو گرنگی لە لایەنی جەستەیی کەمتر نییە، ئەگەر زیاتر نەبێت. دووریش نییە وەك جەستە تووشی نەخۆشی‌و پەشۆکاوی ببێت‌و وەك ئەو هۆکاری واقیعی‌و تایبەتی خۆی هەیە کە دەبێتە هۆی تووش بوونی، ئەگەر زانرا ئەوە چارەسەر کردنی ئاسان دەبێت‌و مرۆڤ لەو گرفت‌و نەخۆشییە دەروونییە رزگاری دەبێت و دەتوانرێت لە داهاتووش پارێزگاری تاکەکانی تری کۆمەڵ لەو نەخۆشییە بکرێت.

بەڵام ئەوەی جێگەی داخە کە ئەم لایەنەی مرۆڤ (دەروون) فەرامۆش کراوەو وەکو پێویست کاری بۆ نەکراوەو ئاشنا نەکراوە بە تاکەکانی کۆمەڵ‌و ئەو ترس‌و گۆشەگیری‌و بۆچوونە هەڵانەیان لەناو نەبراوە کە بەرانبەر نەخۆشی‌و گرفتە دەروونییەکان لایان دروست بووە. ئەگەر وردبینانە سەیری

چواردەورمان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە تا رادەیەکی باش مرۆڤ گرنگی بە ئەندامەکانی لەشی داوەو بەپێی تواناش پزیشكو داوو دەرمانو بیمارستان بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان دابین کراوە.بەڵام لە سەدا یەکی (1٪) ئەو گرنگیو پەرۆشییە هەستی پێ ناکرێت کە هەبێت لەلای تاكو کۆمەڵو دامو دەزگا میرییەکان بەرانبەر نەخۆشیو گرفتە دەروونییەکان.

هەرچەندە ژمارەی ئەو کەسانەی بە دەردو ئازاری کۆئەندامی دەروونییانەوە دەتلێنەوە کەمتر نییە لە ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی جەستەیی بوون، ئەمەش خۆی لە خۆیدا هێماو ئاماژەیە بۆ پشت گوێ خستنی گەورەترینو ناسکترین کۆئەندامی مرۆڤ کە ئەویش کۆئەندامی دەروونییەو لە ئەنجامدا ژمارەیەکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ هێزو تواناو بیرو هۆشی خۆیان لەدەست داوە لەلایەكو خەریکیشە دەبن بە بار بەسەر کۆمەڵەوە.

لەلایەکی ترەوە، ئێستا دوای ئەو هەموو گۆڕانکارییە تەکنۆلۆژیو ئابووریو کۆمەڵایەتیو رامیارییانەو ئاڵۆز بوونی ژیان، کاتی ئەوە هاتووە هەموو لایەك ئاوڕ لەو بەشە گرنگەی ژیانیان بدەنەوەو گرنگیو مافی خۆی بدرێتێ.

کۆمەڵێك دیاردەو نیشانە هەن کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە خەریکە ئەو تاکە بە تەواوی درووستی دەروونی خۆی لە دەست دەدات لەوانە (هەست کردن بە گوناه و کەمیو تاوانو پەشۆکاویو گرفتی دەروونی، نەخۆشی سایکۆسۆماتی، دەمارگیری، نەخۆشی ژیری، فۆبیا، دڵە ڕاوکێ، وەسواس، خەمۆکی،...هتد).

به هەمان شێوە پێویستە چەند نیشانەو خاسییەتێك لەلای تاك هەبێت بۆ ئەوەی بتوانرێت بگوترێت کە ئەو تاکە درووستی دەروونی هەیە. ئەمانەی لای خوارەوە دادەنرێن به پێوەر بۆ درووستی دەروونی مرۆڤ:-

1-کاملی هەڵچوونی (النضج الانفعالي): مانای ئەوەیە کە دەبێت تاك توانای خۆ کۆنترۆڵ کردنی هەبێت لەو بارودۆخەی دەبێتە هۆی هەڵچوونی‌و دوور بێت لە هەرەس هێنان‌و گرژی‌و هەڵس‌و کەوتی منداڵانەو بڕوای بە خودی خۆی هەبێت‌و واقیعیانە بیر بکاتەوەو نقوم نەبێت لە جیهانی خەوو خەیاڵ‌و تاك رەوی‌و دەمارگیری‌و توانای ئەوەشی هەبێت کە لە خۆی زیاتر کەسانی تریشی خۆش بووێت.

2-تاك هەست بە دڵنیایی‌و کامەرانی بکات‌و تەم‌و مژی دڵەڕاوکێ‌و گرژی‌و ترس چواردەوری نەگرتبێ‌و ژیانی لێ تاڵ نەکردبێ.

3-تاك توانای بەرهەم هێنانی لە یەکێك لە بوارەکانی ژیاندا هەبێت‌و لەتەك تواناو حەزو ئارەزوو و لێهاتووییدا بگونجێت.

4-تا رادەیەکی گونجاو تاك سەربەخۆ بێت‌و پشت بە خۆی ببەستێت‌و ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەبێت‌و هاوسەنگییەك دروست بکات لە نێوان پاڵنەرو پێداویستییە جیا جیاکانیداو ململانێ‌و کێشە دەروونییەکان بە رێگایەکی گونجاو چارەسەر بکات‌و هەموو لایەك رازی بکات (مەبەست لە هەموو لایەك بەشەکانی کۆئەندامی دەروونی مرۆڤە، من، منی باڵا، ئەو).

5-دەبێت تاك چالاکی بنیاتنەرو دڵسۆزانەی هەبێت بۆ گۆڕین‌و چارەسەرکردنی داب‌و نەریت‌و بەها کۆن‌و بۆگەنەکانی کۆمەڵەکەی‌و بە هەموو شت رازی نەبێت‌و بڕوای بەوە نەبێت کە دەڵێن (چوویتە شاری کوێران دەست بە چاوتەوە بگرە)، لەگەڵ رێزمان بۆ ئەو پەندە کوردییە.

ململانێی دەروونی

مەبەست لە ململانێی دەروونی (الصراع النفسي) ئەوەیە كە زۆر جار مرۆڤ دەكەوێتە نێوان دوو پاڵنەر یان دوو پێداویست یان دوو گرفت یان زیاتر، كە ناتوانێت بە ئاسانی بڕیار بداتو یەكێكیان هەڵبژێرێت، ئینجا تا ئەو كاتەی بڕیار دەداتو یەكێكیان هەڵدەبژێرێت ئەو مرۆڤە تووشی ململانێی دەروونی دەبێتو لە بارێكی دەروونی ئاڵۆزدا دەژی، هەروەها بەردەوام بوونی ئەم بارە دەروونییەو چارەسەر نەكردنی ئەو ململانێیە مرۆڤ تووشی زۆر گرێو نەخۆشی دەروونیو سایكۆسۆماتی دەكات، بەڵام بڕیاردانو هەڵبژاردنی یەكێك لەو دوو پاڵنەرە یان پێداویستییە یان گرفتە ئەو مرۆڤە لەو ململانێ دەروونییە رزگار دەكات.

گومانی تێدا نییە مرۆڤ بە تەنهاو لە بۆشاییدا ناژی بەڵكو لەناو كۆمەڵو كۆڕو كۆبوونەوەدا ژیان بەسەر دەباتو هەموو كۆمەڵو كۆڕو كۆبوونەوەیەكیش یاساو سیستەمو دابو نەریتو بەهای تایبەتی خۆی هەیە، پێویستە لەسەر تاك كە پابەندیان بێتو لە هەڵسو كەوتیاندا بەرجەستە ببێتو ئەو سنوورەی دیاری كراوە نەی بەزێنێت، لە هەمان كاتیشدا تاك (مرۆڤ) كۆمەڵێك پێداویستیو حەزو ئارەزووی تایبەتی خۆی هەیەو بەردەوام هەوڵی تێركردنیان دەدات.

ئینجا لەبەر ئاڵۆزی ژیانو زۆربوونی پێداویستیو كۆسپو تەگەرە لە بەردەمیاندا، مرۆڤ زۆر جار تووشی گرفتو ململانێی دەروونی دەبێت

لەبەر ئەوەی دەکەوێتە نێوان دوو هێزی دژ بەیەك کە یەکێکیان خۆی لە هێزی داب‌و نەریت‌و یاسای کۆمەڵەکەیدا دەنوێنێ‌و ئەوی تریشیان هێزی حەزو ئارەزوو و پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانە، مەرج نییە بەردەوام مرۆڤ هەست بەو ململانێ دەروونییە بکات چونکە هەندێك جار ئەو ململانێیە لەبەر توندی‌و ترسناکی‌و ئازاری لە ئاستی نەستیدا (اللاشعور) روو دەدات‌و مرۆڤ درك‌و پەی بە پاڵنەرو جووڵێنەرو هێزەکانی ناکات‌و ئەم جۆرەیان زۆر ترسناکە لەسەر کەسایەتی‌و دەروونی مرۆڤ، هەروەها چارەسەرکردنی گرفتەکان‌و رزگاربوون لە ململانێی دەروونی چەند رێبازو شێوازێك لەخۆی دەگرێت.

هەندێك جار مرۆڤ دەتوانێت بەشێوەی مەنتیقی‌و شێوازی ژیرانەو بیرکردنەوەی نەخشە بۆ کێشراو لەو ململانێ دەروونییە رزگاری بێت‌و گرفتەکە چارەسەر بکات‌و بریاری هەڵبژاردنی یەکێك لەو دوو هێزە، گرفتە، پێداویستییە بدات، بەڵام جاری وا هەیە مرۆڤ ناتوانێت وا بە ئاسانی بریار بدات‌و لەو ململانێیە رزگاری بێت، بە ناچاری پەنا بۆ یەکێك یان زیاتر لە میکانیزمە دەروونییەکانی وەك (کپ کردن‌و، هۆ هێنانەوە، دەست درێژی کردن، گەراندنەوە بۆ سەردەمی منداڵی، خۆ خستنە شوێن، سەرخستن، پاشەکشێ،...هتد) دەبات بۆ ئەوەی هەرچۆنێك بێت خۆی لەتەك ژینگەکەیدا بسازێنێ‌و لەو ململانێ دەروونییە رزگاری بێت.

هەندێك جاریش مرۆڤ لە بەردەم گرفت‌و ململانێ دەروونییەکاندا دەستەوەستان‌و بێ دەسەلات دادەمێنێ‌و چۆك دادەدات‌و تووشی جۆرە

ئیفلیجیەك دەبێت ، بۆ نموونە تووشی هیستیریا دەبێت لەوانە: كەڕی یان كوێری یان ئیفلیجی هیستیری كە لای سەربازو جەنگاوەرەكانی پێشەوەی بەرەكانی جەنگ روو دەدات.

ململانێی دەروونیی زۆر جۆری هەیە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- جاری وا هەیە دوو پێداویستی، پاڵنەر، كارو داواكاری خۆش و گرنگی وەك یەك مرۆڤ تووشی ململانێی دەروونی دەكات، چونكە نازانێت كامیان هەڵبژێرێت و ناتوانێت بە ئاسانی بڕیاری یەكلاكەرەوە بداتو یەكێكیان هەڵبژێرێت و دەست بەرداری ئەوی تریان ببێت، تا ئەو كاتەی بەو بڕیارە ئەگات ئەو مرۆڤ گیرۆدەی ئەو ململانێ دەروونییە دەبێت.

بۆنموونە كاتێك كیژێك دوو خوازبێنی كاری وەك یەكی هەبێتو نەزانێت كامیان هەڵبژێرێت و نەتوانێت بڕیاری هەڵبژاردنی یەكێكیان بداتو مێردی پێ بكات، ئا لەم كاتەدا ئەو كیژە تووشی ململانێی دەروونی دەبێت و ماوەیەكی دەوێت تاوەكو بڕیاری خۆی دەدات و لەو ململانێیە رزگاری دەبێت و جاری واش هەیە رزگاری نابێت.

2-جاری وا هەیە بە پێچەوانەوە مرۆڤ دەكەوێتە نێوان دوو پێداویستیو هێزو پاڵنەری ترسناك و ناخۆش و ناتوانێت بە ئاسانی لێیان دەرباز بێتو بەسەریاندا زاڵ بێت، لەبەر ئەوە تووشی ململانێی دەروونی دەبێت، بۆ نموونە سەرباز لە بەرەكانی جەنگ كاتێك هەست بە ترس و دڵەڕاوكێی شەڕ دەكات و خۆی لە

ناوجەرگەی شەڕدا دەبینێتەوە چوونە پێشەوەو مانەوە لەوانەیە ببێتە مایەی کوشتن یان گرتنی، راکردن و پاشەکشێش دوور نییە ببێتە مایەی گرتن و کوشتن و بەندکردنی یان سووکایەتی پێ کردن و دەرکردنی لە کارو فەرمانی، ئا لەم کاتەدا ئەو سەربازە دەکەوێتە نێوان ئەو دوو هێزە ترسناک و ناخۆشەوە لە ئەنجامدا تووشی ململانێی دەروونی دەبێت و زۆر جار بەرەو نەخۆشی دەروونی دەبات.

3- هەندێک جاریش مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو هێز یان حەزوو ئارەزوو، یەکێکیان ئێستا بە ئازارە بەڵام داهاتووی گرنگەو بە سوودە، بەڵام دووهەمیان ئێستا خۆشە بەڵام زەرەرو زیان لە یەکەم دەدات، لەبەر ئەوە مرۆڤ دەکەوێتە نێوان ئەو دوو هێزەو تووشی ململانێی دەروونی دەکات.

بۆ نموونە فێرخوازێک بەیانی تاقی کردنەوەیەکی گرنگی هەیەو ئەو شەوەش فیلم یان بەرنامە یان یارییەکی خۆش لە تەلەفزیۆن هەیە ئیتر نازانێت کامیان هەڵبژێرێت، ئەگەر سەعی بکات و خۆی بۆ تاقی کردنەوە ئامادە بکات ئەوە فیلم و یارییە خۆشەکەی تەلەفزیۆنی لەدەست دەچێت. بەڵام ئەگەر سەیری تەلەفزیۆن بکات ئەو کاتە تاقی کردنەوەکەو پاشە رۆژی لەدەست دەچێت، لەبەر ئەوە دەکەوێتە نێوان ئەو دوو هێزەو لە ئاکامدا تووشی ململانێی دەروونی دەبێت.

گرێی دەروونی

گرێی دەروونی (العقد النفسية) ئامادەبوون و حاڵەتێکی نەستییە مرۆڤ پەی و درك بە پاڵنەرو سەرچاوەکانی ناکات، بە داینەمۆو رێك خەری زۆر هەڵس و کەوت و بیرو بۆچوونی هەڵەو دژواری تاك دادەنرێت و لە ئەنجامی رووداني کارەساتی دڵ تەزێن و شارەزایی و کۆبوونەوەی کۆمەڵێك پاڵنەرو هەڵچوونی جیاواز کە ئاوێتەی یەکتری دەبن وەك خەم و خەفەت و ترس و دڵە راوکێ و سووکایەتی پێ کردن و بێ بەش بوون و گرژییەوە دروست دەبێت، مانەوەی لە بواری هەستی مرۆڤدا هەڕەشە لە بوون و کەسایەتی تاك دەکات و بەردەوام ئازاری دەدات و ژیانی لێ تاڵ دەکات، لەبەر ئەوە مرۆڤ بەهۆی میکانیزمە دەروونییە بەرگرییەکانیەوە بەتایبەتی چەپاندن و خەفەکردن (الكبت) هەوڵی دوورخستنەوەی دەدات و وردە وردە لەبیر دەچێتەوەو لە بواری هەستی مرۆڤەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بواری نەستی (اللاشعور).

زۆربەی گرێ دەروونییەکان لە پێنج ساڵی یەکەمی ژیانی منداڵدا دروست دەبێت و بە خەفەو کپ کراوی لە نەستیدا هەر دەمێنێتەوەو بەردەوامیش کاریگەری خراپی لەسەر کەسایەتی و هەڵس و کەوتی تاك لە داهاتووشدا دەبێت، بە بڕوای (فرۆید) ئۆدیبە گرێ لە گرنگترین گرێ دەروونییەکانی ژیانی منداڵەو دەبێت بە سەرچاوە بۆ دروست بوونی گرێ دەروونییەکانی تر.

پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت کە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان گرێی دەروونی و هەستی دەروونی بۆ نموونە لە نێوان گرێی کەمی (عقدة النقص) و هەست کردن بە کەمی (الشعور بالنقص)، چونکە هەرچی هەست کردن

بە کەمییە مرۆڤ خۆی سەرچاوەو بنەماکانی دەزانێت ئیتر لە ئەنجامی کەم و کورتی جەستەیی واقیعیەوە یان ژێری یان کۆمەڵایەتییەوە بێت یان خەوو خەیاڵی ئەو کەسە دروستی کردبێت، واتە **لە بواری هەستی مرۆڤدایەو زۆر جاریش بە ڤازانجو بەرژەوەندی ئەو تاکە تەواو دەبێتو** ئەو هەست کردن بە کەمییە دەبێت بە پاڵنەرو هاندەر بۆ ئەوەی لە یەکێك لە بوارەکانی ژیاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنێ و قەرەبووی ئەو کەم و کورتییەی بکات، لاپەڕەکانی مێژووش گەواهی ئەو راستییە دەدەن،

بۆ نموونە (دیموستین)ی گریکی گەیشتە ترۆپکی گووتەبێژی لەگەڵ ئەوەشدا کە لە منداڵیدا تووشی زمان گیری و فسی بوو بوو، هەروەها (بتهۆڤن) بەناوبانگترین سەمفۆنیای دەرهێناو دانا دوای ئەوەی تووشی کەڕیی بوو، هەروەها لەناو عەرەبیش (طه حسین)و لەناو کوردیش (کامل بصیر)و چەندەهای تر.

بەڵام گرێی کەمی لە بواری نەستی مرۆڤدایەو تاك هەست بە سەرچاوەو بنەماکانی ناکات، بەڵام تەنها شوێنەواری لە هەڵس و کەوت و جەستەی ئەو کەسەدا دەردەکەوێت کە تووشی بووە، لە گرنگترین دیاردەکانیشی (دڵە کوتێ، زیاد بوونی هەناسەدان و پاڵەپەستۆی خوێن، شەرم، ترس، دڵەڕاوکێ، گرژی، ڕاڕایی،...هتد). **بەردەوام گرێی دەروونی بە زەرەرو زیانی تاك تەواو دەبێت نەك بە ڤازانجی** وەك هەندێك جار لە هەست کردن بە کەمیدا دەبینرێت.

کۆمەڵێك هۆکار دەبێتە هۆی دروست کردنی گرێی دەروونی، لەوانە (پەروەردەی هەڵەی ناو خێزان، نازداری منداڵ، سووکایەتی پێ کردن، لێدان و توندو

تیژی بەردەوام، تیرو توانج تێ گرتن، ناوو ناتۆرەو سیفاتی ناشیرین، نەبوونی دادگەری کۆمەڵایەتی لەناو خێزان و کۆمەڵ و خەفەو سەرکوت کردنی حەزو ئارەزوو و پێداویستییەکانی مرۆڤ) سەرجەم ئەو مامەڵەو شێوازانەی سەرەوە هەڵەن و بەردەوام بوونیان مرۆڤ (گەورە بێت یان بچووک) تووشی گرێی دەروونی دەکات و ژیانی لێ دەکات بە دۆزەخ و رۆژ لە دوای رۆژ لە تواناو لێهاتوویی و کارامەیی کەم دەکاتەوە.

گرێی دەروونی زۆر جۆری هەیە، بە جۆری هەڵچوونەکەیدا دەناسرێتەوەو ناو دەبرێت. بۆ نموونە ئەگەر دڵەڕاوکێ زاڵ بوو بەسەر هەڵچوونەکانی ترداو زیاتر لەوانی تر لە هەڵس و کەوت و بیرو هۆشی تاکدا رەنگی دایەوە ئەو کاتە ناو دەبرێت بە گرێی دڵەڕاوکێ (عقدة القلق).

بەڵام ئەگەر رق و کینەو غیرەو دوژمنکاری بەرانبەر براو خوشکی لەخۆ گرت ئەو کاتە ناو دەبرێت بە گرێی قابیل (عقدة قابیل)، بەڵام ئەگەر هەست کردن بە کەمی و لێ نەهاتوویی زاڵ بوو، تاك بە چاوی سووك سەیری خۆی کردو بڕوای بە خۆی نەبوو ئەوە ناو دەبرێت بە گرێی کەمی (عقدة النقص)، ئەگەر حەزو خۆشەویستی بەرانبەر دایك و رق و کینە بەرانبەر باوك لە دووتوێیدا خۆی مەڵاس دابوو ناو دەبرێت بە ئۆدیبە گرێ، بەڵام ئەگەر هەست کردن بە گوناه و تاوانی لای تاك دروست کرد ئەو کاتە ناو دەبرێت بە گرێی گوناه یان تاوان (عقدة الأثم أو الذنب)، بەڵام هەندێك جار لووت بەرزی و خۆ بە زل زانین زاڵ دەبێت بەسەر هەڵچوونەکانی تردا، لەم کاتەدا ناو دەبرێت بە گرێی خۆ بە زال زانین (عقدة العظمة).

بێگومان هەڵس و کەوت و شێوازی پەروەردەی هەڵەی دایك و باوك یان بەردەوام توندو تیژی و ئازارو زەبرو زەنگ لەتەك منداڵەکانیان بەکار بهێنن و

سووكایەتییان پێ بكەن و ناوو ناتۆرەی ناشیرینیان لێ بنێن، ئەوا بێ گومان منداڵ تووشی گرێی دەروونی دەبێت.

بۆ نموونە كاتێك دایك یان باوك بە منداڵەكەی دەڵێت: (تۆ نان بە ناو چەوانتەوە نییە، تۆ یەك فلسی قەڵب ناهێنی، تۆ سەرە خۆرەی، توخوا تۆ بەشەری، تۆ ماڵی ئێمەت كاول كرد،...هتد)، ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی منداڵ هەست بە گوناە و تاوان بكات و بەردەوام بوونی ئەم بارودۆخەو كۆبوونەوەی لە ناوەوە، گرێی گوناە و تاوان دروست دەكات.

ئەگەر دایك و باوك بەردەوام منداڵەكانیان بە گەمژەو نەزان و بێ دەسەڵات لەقەڵەم بدەن و بەراوردیان بكەن لەگەڵ یەكتری، بۆ نموونە بە منداڵە بچووكەكە بڵێن: (سەیركە بزانە برا گەورەكەت چەند زیرەكە تۆ بۆ وا گەمژەیت، ئەو چەند جوانە، تۆ لە ئاوێنەدا خۆت بینیوە، ئەو چەند قسەی خۆشە،...هتد) ئەمانە گرێی كەمی لای منداڵ دروست دەكەن.

هەروەها جیاوازی كردن گرێی قابیل دروست دەكات، گەورە كردنی گرفتەكان و هەست كردن بە ترس و دڵەڕاوكێ و رەش بینی لە ژیان و ڕاڕایی و گومان گرێی دڵەڕاوكێ دروست دەكات. لەوانەیە دایك و باوك وا بزانن بەم شێوازە هەڵەكان بۆ منداڵ روون دەكەنەوە بەڵام نازانن تووشی گرێی دەروونییان دەكەن. چونكە ئەوەی دایك و باوك لەو قسەو هەڵس و كەوتانەیان مەبەستیانەو چاوەڕوانی دەكەن زۆر زەحمەتە بێتە دی، لەبەر ئەوەی منداڵ بەو شێوەیە تێ ناگات و دوور نییە پێچەوانەكەی روو بدات و لە ئەنجامی ئەو هەڵەو مامەڵە نابەجێیەیان منداڵ تووشی یەكێك لەو گرێ دەروونییانەی سەرەوە ببێت.

پرانسیپەکانی دروستی دەروونی (دەروون دروستی)

یەکێك لە گرنگترین خاسییەت و سیفاتەکانی ئەم سەدەیە، دڵەڕاوکێ و گرژی دەروونییە، هەموومان باش دەزانین کە دوای ڕووداوی (11)ی سێپتەمبەرو سەرهەڵدانی شەپۆلی تیرۆرو سووتاندنی تەڕو وشك پێکەوە، تەم و مژی ترس و دڵەڕاوکێ و گرژی و هەست نەکردن بە ئاسایش سەرو دڵی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگاکانی جیهانی گرتووەو کەم کەس هەیە لەم جیهانە بەرفراوانەدا هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات. لەلایەکی تریشەوە هەژاری و نەبونی و لێك ترازانی شیرازەی خێزان و تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و ململانێی نێوان وڵاتان و چینەکانی کۆمەڵگا، ئەوەندەی تر ژیانی مرۆڤیان ئاڵۆزو زەحمەت کردووە.

لە دەرئەنجامی کارلێك کردنی ئەو فاکتەرو هۆکارانەی سەرەوە ژیانی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی زۆربەی کۆمەڵگاکان بەرەو ئاڵۆزی و ناسەقامگیری چووە، کە ئەوەش ڕەنگدانەوەی خراپی خۆی لەسەر باری دەروونی زۆربەی تاکەکانی ئەو کۆمەڵگایانە هەبووەو زیانی گەورەی بە باری دەروونیان گەیاندووەو بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی چەندەها نەخۆشی دەروونی و دیاردەی ناکۆمەڵایەتی و تەشەنەکردنی تاوان و لادان و تەڵاق و خوو گرتن بە داوو دەرمان و ماددەی خۆ سەرخۆش کردن و خۆ سڕکردن...هتد.

ئالێرەوە خزمەتگوزارییە دەروونییەکان و ڕۆڵی سایکۆلۆژیاو پسپۆڕانی دێنە گۆڕەپان و هەوڵی کەم کردنەوەی ئەو نەخۆشی و دیاردە نائاساییانە دەدەن، سەرەڕای بەهێزو پتەو کردنی کۆئەندامی دەروونی تاکەکان و پاراستنیان و ئامادەکردنیان بۆ بەرەنگاربوونەوەی لایەنە خراپییەکانی شارستانییەت و

گۆڕانکارییە یەك لەدوای یەکەکانی ژیان، ئەوەی کە زیاتریش لەم بوارەدا گرنگو بالاّ دەستە، زانستی درووستی دەروونییە (علم الصحة النفسية).

زانستی درووستی دەروونی:-

یەکێکە لە زانستە پراکتیکییەکانو ئامانجی سەرەکی لەناوبردنو نەهێشتنی نەخۆشیو شڵەژانە دەروونیو عەقڵییەکانە بە هەموو جۆرەکانیەوە، سەرەڕای هەوڵدانی ئەم زانستە بۆ خۆ پاراستنی تاکەکانی کۆمەڵو کۆمەڵگا لە دواکەوتنی ژیری.

یەکێك لە ئەرکە سەرەکییەکانی دروستی دەروونی ئەوەیە کە زانیاریو شارەزایی پێویست لە بواری نەخۆشیو گرفتە دەروونیو کۆمەلاّیەتییەکاندا بۆ تاکەکانی کۆمەڵ دابین بکاتو هەوڵی پاراستنو دوورخستنەوەیان بدات، بۆ ئەوەی نەبن بە نێچیرێکی دەستەمۆی بەر چەپۆکی نەخۆشیو گرفتە دەروونیو کۆمەلاّیەتییەکان، ئەویش لە رێگەی:-

1. هۆشیار کردنو بەئاگا هێنانەوەی دایکانو باوکانو مامۆستایانو کەسانی تری گرنگ لە کۆمەڵگادا.
2. رێك خستنەوەی قوتابخانەو داوو دەزگا کۆمەلاّیەتییەکان بە جۆرێك کە لەگەڵ پرانسیپیەکانی درووستی دەروونیدا بگونجێنو لە خزمەتی تاکەکانیدا بن.
3. دامەزراندنو بلاّوکردنەوەی جۆرەها عیادەو نووسینگەو فەرمانگەی دەروونی بۆ خزمەت کردنو پاراستنو چارەسەر کردنی تاکەکانی کۆمەڵ.

(1) هۆشیارکردنەوەو بەئاگاهێنانەوەی دایکان و باوکان:-

خێزان یەکەم خانەی کۆمەڵگایە، خێزانیش لە ژن‌و پیاو پێك دێت‌و دواتریش منداڵ. پەیوەندی نێوان ژن‌و مێرد لەلایەك‌و پەیوەندی نێوان دایك‌و باوك‌و منداڵەکانیشیان لەلایەکی تر گرنگی خۆیان لەسەر باری دەروونی تاکەکانی خێزان هەیە. هەندێك لە زاناکان لەو بڕوایەدان کە مرۆڤ‌و منداڵی نەخۆش‌و سەرەڕۆ نییە، بەڵکو خێزان‌و کۆمەڵگای نەخۆش هەیە، واتە کاتێك پەیوەندی نێوان دایك‌و باوك‌و منداڵەکان خراپ دەبێت‌و دایك‌و باوك یان یەکێکیان کەسایەتییەکی نائاسایی‌و عەسەبی‌و نەخۆشی دەبێت، ئەو کاتە ئەو پەیوەندییە خراپ‌و کەسایەتییە نائاساییە کەش‌و هەوای ئاسایی‌و دروستی ناو خێزان تێك دەدەن‌و زیانی گەورە بە باری دەروونی تاکەکانی خێزان دەگەیەنن.

ئەوەی جێگەی داخە زۆربەی دایکان‌و باوکانی کۆمەڵگاکەمان زانیاری‌و شارەزایی دروست‌و پێویستیان دەربارەی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان‌و کەش‌و بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەکردنی ئاساییان نییە، بۆیە زۆر جار مامەڵەی نادرووست‌و توندو تیژی ئەو دایك‌و باوکانە منداڵەکانیان لە ڕێچکەی ئاسایی خۆیان لادەدەن‌و چارەنووس‌و پاشە ڕۆژیان دەخەنە مەترسییەوە، سەرەڕای ئەوەش پەروەردەکردن کارێکی ئاسان نییەو ڕۆژگاری ئەمڕۆ زۆر لە جاران ئاڵۆزترەو ئەرك‌و کێشەو گیرو گرفتەکانی دایکان‌و باوکان زیاتر بوون. لەبەر ئەوە ئەمڕۆ دایکان‌و باوکان لە هەموو کاتێ زیاتر پێویستییان بە شارەزایی دەروونی‌و هاوکاری‌و هۆشیارکردنەوە هەیەو دەبێت پسپۆرانی ئەو بوارە هاوکارییان بکەن‌و بە جۆرەها شێواز بەئاگایان بهێننەوە.

(2) ڕێک خستنەوەی قوتابخانەو داوو دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر:-

قوتابخانە خێزانو ماڵی دووهەمی منداڵەو گرنگی خۆی لە ژیانی قوتابیدا هەیە. ئینجا ئەگەر بارودۆخو کەشو هەوای ناو قوتابخانەو هەڵسو کەوتو ڕەفتاری مامۆستاو قوتابیانو کەسانی تری پەیوەندیدار لەگەڵ بنەماو پرانسیپەکانی زانستی دروستی دەروونیدا گونجا، ئەوا ئەو کاتە باری دەروونی قوتابیو پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن ڕێچکەی ئاسایی خۆی وەردەگرێتو قوتابییەکانو سەرجەم کارمەندانی تری قوتابخانە لە بارێکی دەروونی ئاساییدا دەژینو لە هەموو کێشەو نەخۆشیو گرفتێکی دەروونیو کۆمەڵایەتی بەدوور دەبن.

بەڵام ئەگەر مامۆستاو بەڕێوەبەرو کارمەندانی تری قوتابخانە بەپێی پرانسیپەکانی زانستی دروستی دەروونی مامەڵەیان لەگەڵ قوتابیەکانو یەکتری نەکردو ڕەفتاری کەڵەگاییو توندو تیژی یان پشت گوێ خستن باوو زاڵ بوو، سەرەڕای ئەوە قوتابی لەناو قوتابخانە یان داوو دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر هەستی بە ئاسایشو ئارامی دەروونی نەکردو زۆربەی جار ڕووبەڕووی گرژیو دڵەڕاوکێو ترس بووەوە، ئەوا ئەو کاتە ئامانجەکانی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن بەدی نایەنو قوتابیش ڕووبەڕووی زۆر کێشەو گرفتی دەروونیو کۆمەڵایەتی دەبێتەوە.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە مامۆستایانو کارمەندانی تری قوتابخانە شارەزاییان لە بواری سایکۆلۆژیا بەگشتیو دروستی دەروونی بەتایبەتی هەبێتو لە هەمان کاتیشدا پسپۆڕانی دەروونیو ڕابەری پەروەردەیی بە ئەرکی سەر شانی خۆیان هەڵبستنو ڕۆشنبیری دەروونی لە قوتابخانەکان بڵاو

بکەنەوەو قوتابیان لە سەرەڕۆیی و لادان بپارێزن، سەرەڕای ئەوەش دەبێت بە بەڕێوەبەرو کارمەندانی پەروەردە کەش و هەوای گونجاو بۆ گەشەکردنی دەروونی مامۆستایان و قوتابیان دابین بکەن، لەبەر ئەوەی زۆربەی مامۆستایان و قوتابیانی ئێمە زانیاری پێویستیان لەو بوارەدا نییە.

واتە دەبێت بە هەموو لایەك کەش و هەوایەکی دیموکراسی لەناو قوتابخانە بخوڵقێنین، بۆ ئەوەی قوتابی هەست بە بوونی خۆی بکات و لە ترس و دڵەڕاوکێ دوور بخرێتەوەو ڕێزی راو بۆچوونەکانی بگیرێ و زۆربەی بڕیارەکان بە کۆی دەنگ یان زۆرینەی دەنگ وەربگیرێن و بواری دیالۆگ بۆ قوتابیان بڕەخسێندرێت و گەشە بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان مامۆستاو قوتابیان بدرێت، سەرەڕای ئەوەش زۆر گرنگە لە هەر قوتابخانەیەکدا نووسینگەیەکی دەروونی هەبێت و رابەرو ڕێنماییکاری دەروونی لە ڕێگەیەوە کێشەو گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی قوتابیان و مامۆستایان چارەسەر بکەن، چونکە نەبوونی رابەرو ڕێنماییکاری دەروونی لە قوتابخانە زیانی گەورە بە کەش و هەوای دروست و باری دەروونی قوتابیان و مامۆستایان دەگەیەنێت.

(3) نۆرینگە (عیادە)و نووسینگەی راوێژکاری دەروونی:-

لەوانەیە زیادەڕۆیی نەبێت ئەگەر بڵێین، هیچ گەل و نەتەوەیەك ئەوەندەی گەل و نەتەوەکانی عێراق بەشێوەیەکی گشتی و گەلی کوردستان بەتایبەتی ڕووبەڕووی کارەسات و شەڕو کوشتارو ناخۆشی نەبوونەتەوە، کە ئەوانەش بوونەتە هۆی دروست کردن و سەرهەڵدانی دەیەهاو بگرە سەدەها دیاردەو کێشەو گیرو گرفتی دەروونی و زۆبەی خێزان و قوتابخانەو داوو دزگا

کۆمەڵایەتییەکانی تر بە دەستیانەوە دەناڵێنن‌و ژمارەیەکی زۆری تاکەکانی کۆمەڵگاکەمان رووبەڕووی کێشەو گرفتی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی بوونەتەوە.

ئێستا لە هەموو کاتێ زیاتر پێویستمان بە دەیەهاو سەدەها نۆرینگە (عیادە)و فەرمانگەو نووسینگەی راوێژکاری دەروونی هەیە بۆ رێنماییکردن‌و چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانی (منداڵان، هەرزەکاران، قوتابیان، لاوان، دایکان، باوکان‌و مامۆستایان)و کەم کردنەوەی رێژەی دیاردەکانی (تاوان، سەرەڕۆیی‌و لادان، تەڵاق، خۆ کوشتن، وازهێنان لە قوتابخانە، کارکردنی منداڵ،...هتد). بۆ ئەم مەبەستەش زۆر گرنگە زیاتر گرنگی بە بەشی پەروەردەو دەروونزانی بدرێت‌و کەش‌و هەوای پێویست بۆ ماندان‌و زیادکردنی پسپۆرانی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی بخوڵقێندرێت.

ململانێ و بنەما دەروونییەکانی

هیچ رەفتارو بیرکردنەوەو هەڵچوونێك بەبێ بنەماو پاڵنەری دەروونی نابێت، ململانێش وەك دیاردەیەکی (کۆمەڵایەتی-دەروونی) بنەمای دەروونی خۆی هەیە. لەبەر ئەوە ئەگەر بمانەوێت بە سەرکەوتووانە مامەڵەی لەگەڵ بکەین ئەوا دەبێت دەست نیشانی پێك هاتەو هۆکارو سەرچاوەکانی سەرهەڵدانی بکەین.

پێناسەی ململانێ:-

دەتوانرێت ململانێ (الصراع) بە جۆرەها شێوە پێناسەو لێك بدرێتەوە، بەڵام سادەترین پێناسە دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بۆ ململانێ بکەین:-

﴿ بریتییە لە نەگونجاندن و رێك نەکەوتنی نێوان دوو کەس یان زیاتر یان دوو کۆمەڵ یان دوو دەزگا یان دوو حزب یان دوو دەوڵەت یان زیاتر...هتد ﴾.

لەوانەیە ململانێ باش بێت و خۆی لە کێ برکێ و پێش برکێدا ببینێتەوەو بە خزمەتی کۆمەڵگاو تاکەکانی تەواو بێت، لەوانەشە ململانێ خراپ بێت، هیچ بەرهەمو دەرئەنجامێکی باشی نەبێت و بە پێچەوانەشەوە بە زیان و پارچە پارچە بوونی کۆمەڵ و دام و دەزگاکانی تەواو ببێت.

جۆرەکانی ململانێ:-

دەتوانین ململانێ بەسەر دوو جۆری سەرەکیدا دابەش بکەین:-

(1) ململانێی ناوەکی (دەروونی):-

بریتییە لە ململانێی مرۆڤ (تاک) لەگەڵ خودی خۆیو ڕەمەكو حەزو ئارەزووەکانی، بێ گومان ئەم جۆرەش سێ جۆری هەیە، لەوانە:-

أ- ململانێی چوونە پێش – چوونە پێش (إقدام-إقدام):-

بریتییە لەو جۆرە ململانێیەی کە تاك دەکەوێتە نێوان دوو شتو دیاردەوە، کە هەردووکیان خۆشو سەرنج ڕاکێشنو ئەو کەسە ناتوانێت یەکێکیان هەڵبژێرێتو ململانێیەکە یەکلا بکاتەوە، ئینجا هەتا ئەو کاتەی بڕیار دەداتو کێشەو ململانێکە یەکلا دەکاتەوە ئەو کەسە لە بارێکی دەروونی گرژو ئاڵۆزدا دەژیو بە دەست ئەو ململانێیەوە دەناڵێنێ.

ب- ململانێی پاشەکشێ – پاشەکشێ (إحجام – إحجام):-

ئەم جۆرە ململانێیە بە پێچەوانەی جۆری یەکەم، مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو شتی زۆر ناخۆشەوە، هەر کامێکیان هەڵبژێرێ بە زیانی تاك خۆی تەواو دەبێت. ئینجا هەتا ئەو کاتەی بڕیار دەداتو یەکێکیان هەڵدەبژێرێت یان ململانێکە بەلایەکدا دەخات، ئەوا ئەو کەسە لە گرژیو بارێکی دەروونی ناخۆشدا دەژی.

ج- ململانێی چوونە پێش – پاشە كشە (إقدام – إحجام):-

ئەم جۆرە ململانێیە بریتییە لەوەی كە تاك دەكەوێتە نێوان دوو هەڵبژاردنەوە، یەكێكیان خۆشەو تاك دەیەوێت لێی بچێتە پێشەوە بەڵام لەبەر ئەوەی لە داهاتوودا زیانی لێ دەدات یان زیان بە هەڵبژاردنو شتەكەی دووهەم دەگەیەنێت، بۆیە دەیەوێت پاشەكشێ بكات. ئینجا هەتا تاك یەكێكیان هەڵدەبژێرێو بڕیاری خۆی دەدات، لە بارێكی دەروونی ئاڵۆزدا دەژیو بە دەست ئەو ململانێیەوە دەناڵێنێ.

بۆ نموونە قوتابییەك بەیانی تاقی كردنەوەی كۆتایی پۆلی شەشەمی هەیەو پاشە ڕۆژی پابەندە بەو تاقی كردنەوەیەوە، بەڵام ئەمڕۆ یاری كۆتایی نێوان دوو تیپەو لایەنگری یەكێكیانەو زۆر حەز دەكات یارییەكە ببینێ (چوونە پێش) ئینجا ئەگەر سەیری یارییەكە بكات ئەوا زۆر بابەتی تاقی كردنەوەكەی بەیانی ماوەو تەواوی نەكردووەو لەوانەیە پلەی باش نەهێنێ یان دەرنەچێ (پاشە كشێ)، ئەگەر خەریكی خوێندنو تاقی كردنەوەی بێت ئەوا یارییەكەی لەدەست دەچێت (ململانێ). ئینجا هەتا قوتابییەكە بڕیاری خۆی دەداتو یەكێكیان هەڵدەبژێرێ ئەوا لە بارێكی دەروونی ئاڵۆزدا دەژیو بەدەست ئەو ململانێیەوە دەناڵێنێ.

(2) ململانێی دەرەكی (كۆمەڵایەتی):-

ئەم جۆرە ململانێیە پەیوەستە بە تاك لەگەڵ كۆمەڵو دامو دەزگاكانی لەلایەكو كۆمەڵو دامو دەزگایەك لەگەڵ كۆمەڵو دامو دەزگایەكی تر لەلایەكی تر. ئەم جۆرە ململانێیەش چەند جۆرێكی هەیە، لەوانە:-

أ- ململانێی ناوخۆ:-

لە نێوان دوو گەڕەك، دوو تاك یان زیاتر، دوو کۆمەڵ، دوو حزب، دوو شار، دوو ڕێکخراو لە یەك شارو وڵات.

ب- ململانێی ناوچەیی:-

لە نێوان دوو وڵات، دوو حکومەتی هاوسێ، چەند وڵاتێکی یەك ناوچە...هتد.

ج- ململانێی نێودەوڵەتی:

لە نێوان چەند وڵاتێکی جیهانی کە تا رادەیەك دوورن لە یەکتری‌و هەندێکیان هاوسێ نین، وەك ئەوەی لە شەڕی جیهانی یەکەم‌و دووهەم روویاندا.

ژینگەی دەروونی‌و ململانێ

ململانێ تا رادەیەکی زۆر پەیوەندی بە ژینگەی دەروونی‌و جۆری کەسایەتی تاکەکانی کۆمەڵگاوە هەیەو دەبن بە پاڵنەرو داینەمۆی دروست کردن‌و بەردەوام بوونی ململانێ. کاتێك ململانێ لە نێوان دوو کەس یان دوو ڕێکخراو یان دوو کۆمەڵ دروست دەبێت، بێ گومان هۆی سەرەکی ململانێکانی نێوانیان پەیوەستە بە جۆری بیرکردنەوەو ئەو بەهاو نەریتە کۆمەڵایەتییانەی کە هەر لایەك بڕوای پێیەتی.

واتە کاتێك لایەك بڕوای بە کۆمەڵێك بیرو بۆچوون‌و بەهاو داب‌و نەریت هەیەو تا رادەیەك جیاوازە لە لایەکەی ترو لە هەمان کاتیشدا پێکەوە کار دەکەن، یان بەرژەوەندییان لەگەڵ یەکە، ئەو کاتە دەکەونە ململانێ‌و دروست

کردنی کێشەو گیرو گرفت بۆ یەکتری، نەك لەبەر ئەوەی خۆیان دەیانەوێتو هەوڵی بۆ دەدەن، بەڵکو لەبەر ئەوەی بە دوو شێوازی جیاواز دیاردەو بابەتەکان لێك دەدەنەوەو بیرو باوەڕو بۆچوونو بەهاکانیان جیاوازە. ئینجا هەتاوەکو کۆمەڵو داوو دەزگاکانی بە شێوازی جیا جیا بیر بکەنەوەو، لە چینو توێژو توخمو رەگەزو مەزهەبی جیا جیا بنو ئاستی رۆشنبیرییان وەك پێویست نەبێتو زەمینەی هاوبەش بۆ پێکەوە ژیانو کارکردن دروست نەکەنو هەر لایەك خۆی بە راست بزانێ، لە گۆشە نیگای بەرژەوەندیو بەها تایبەتییەکانی خۆیەوە سەیری کۆمەڵو داوو دەزگاکانی بکات ئەوا هەمیشە زەمینە خۆشە بۆ ململانێو سەرهەڵدانی کێشەو شەڕو ئاژاوە.

بەڵام کاتێك تاكو کۆمەڵو داوو دەزگاکانی لە ئاستێکی رۆشنبیری بەرزدا دەبنو هەر لایەنە رەچاوی بەرژەوەندیو خواستو جۆری بیرکردنەوەی لایەنەکانی تر دەکاتو زەمینەیەکی هاوبەش بۆ کارکردنو چالاکی دەخوڵقێنن، ئەو کاتە رێژەی ململانێکان زۆر کەم دەبێتەوەو بەرەو کێ بڕکێ دەگۆڕێتو دواتر بە خزمەتی کۆمەڵو داوو دەزگاکانی تەواو دەبێت.

ئەگەر بمانەوێت کۆمەڵو داوو دەزگاکانی لە ململانێو شەڕو ئاژاوە دوور بێت، ئەوا دەبێت سیستمی پەروەردەو بەڕێوەبردن بە جۆرێك بێت کە گیانی هاوڵاتیو پێکەوە ژیانو لێبوردن دروست بکات نەك ململانێو هەر کەس بۆ خۆییو ناوچەگەرییو بیرکردنەوەی تەسك، بۆ ئەوەی ژینگەی دەروونی زۆربەی تاكو چینو توێژەکانی کۆمەڵ لە یەکتری نزیك بکرێنەوەو وایان لێ بکرێت کە خاڵی بیرکردنەوەی هاوبەش لە نێوانیان زیاتر بێتو رێچکەی ململانێ بەرەو کێبڕکێ بگۆڕدرێ.

کەم کردنەوەو نەهێشتنی هۆکاری ململانێکان:-

زۆر پێویستە بەردەوام هەموو لایەك لە هەوڵی ئەوەدا بێت کە سەرچاوەی دروست بوونی ململانێکان‌و بەردەوام بوونیان نەهێڵێت. **دەتوانین سوود لەم هەنگاوو خاڵانەی خوارەوە وەربگرین، بۆ ئەوەی ململانێکان زۆرو کاولکەر نەبن‌و زەمینەی هاوبەش بۆ پێکەوە ژیان دروست بکەین:-**

1-هەوڵی دابین کردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی هەموو تاکێك بدرێت.

2-دیاری کردنی ماف‌و ئەرکەکان، واتە دەبێت هەموو تاکێك لە کۆمەڵگاو داوو دەزگاکان بەپێی یاساو داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتی ئەرك‌و مافەکانی خۆی بزانێت‌و داوای لێ بکرێت ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ بکات بۆ ئەوەی مافەکانی وەربگرێت. لە هەمان کاتیشدا بەپێی یاسا لێ پێچانەوە لەگەڵ ئەوانە بکرێت کە ئەرکەکانی خۆیان جێبەجێ ناکەن‌و جیا بکرێنەوە لە ئەوانەی کە ئەرکەکانی خۆیان وەك پێویست جێبەجێ دەکەن.

3-دانان‌و دۆزینەوەی پێوەری زانستی‌و گونجاو بۆ دانانی کەسی باش‌و گونجاو لە شوێنی گونجاوو پێویست.

4-جیاوازی نەکردن لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ بەپێی (رەگەزو توخم‌و مەزهەب‌و جۆری بیرکردنەوەو پلەو پایەی کۆمەڵایەتی).

5-دانانی سیستمی دیموکراسی‌و پەیڕەوکردنی مافی مرۆڤ و رای بەرانبەر لە داوو دەزگا پەروەردەییەکان بەشێوەیەکی تایبەتی‌و لەناو کۆمەڵ بەشێوەیەکی گشتی، بۆ ئەوەی مرۆڤی دەمارگیر دروست نەبێت.

6-خولْقاندنی دەروازەی پێویست بۆ را دەربڕینو خاڵی كردنەوەی فشارە دەروونییەكانی ناوەوەو پاراستنی تاكەكانی كۆمەڵ لە لادانو سەرەڕۆیی و نەخۆشی و گرفتی دەروونی و كۆمەڵایەتی.

هەنگاوەكانی چارەسەركردنی ململانێكان

ئەو فاكتەرانەی سەرەوە رێگا چارەو هۆكارن بۆ خۆپاراستنو نەهێشتنی روودانی ململانێكان،بەڵام كاتێك ململانێ روو دەدات دەبێت بۆ چارەسەركردنی رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكەین:-

(1) كۆكردنەوەو دانانی هەردوولای ناكۆك لەسەر مێزی گفتو گۆكردن.

(2) گفتو گۆو تاووتوێكردنی كێشەكە (هۆكار، چۆنێتی سەرهەڵدانی، شوێنو كات، كێ دەست پێشخەر بووەو هەوڵی دروست كردنی داوە، ئاكامەكانی و دانووستان كردن).

(3) دەست نیشان كردنی بەرپرسیارێتی هەردوولا، بۆ ئەوەی هەردوولا براوە بنو لایەك بە تەنها تاوانبار نەكرێت چونكە هەردوولا كەم یان زۆر بەرپرسیارن.

(4) دانانی ناوبژیكار(وسیط)وەك لایەنی سێهەمو بێلایەن بۆ نزیك كردنەوەی هەردوولا.

(5) پەنابردن بۆ ناوبژیوانێك (حكم) بۆ بڕیاردانو یەكلا كردنەوەی كێشەكەو دەست نیشان كردنی بەرپرسیارێتی هەر لایەكو دانانی رێككەوتن نامەیەك.

(6) بەدواداچوونو جێبەجێكردنی رێككەوتننامەكەو چارەسەركردنی كێشەی لاوەكی.

تێك چوون و شلەژانی دەروونی

دەروونی مرۆڤ وەك جەستەی تووشی شەڵەژان و تێك چوون دەبێت، ئەو شڵەژان و تێك چوونانە هەمە جۆرن و هەر یەكەیان سەرچاوەو هۆكاری تایبەتی خۆی هەیە.

دەتوانین بڵێین تێك چوون و شڵەژانی دەروونی بریتییە لە نەبوونی توانای خۆگونجاندن و زاڵ بوون بەسەر كۆسپ و تەگەرەكانی چواردەورو تێك چوونی پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان.

پێوەرەكانی دەست نیشان كردنی رەفتاری نائاسایی:-

یەكێك لە گەورەترین ئەو گیرو گرفتانەی كە رووبەرووی توێژەرو دەروونزانان بۆتەوە، ئەوەیە تاوەكو ئێستا پێوەرێكی گشتی سەرتاسەری یەكلاكەرەوە بۆ دیاری كردن و دەست نیشان كردنی رەفتارو هەڵس و كەوتی نائاسایی و شڵەژاو نییە، لەبەر ئەوە دەبینین جیاوازی زۆر لە نێوان قوتابخانەو رێبازە دەروونییەكان هەیەو هەر یەكەیان چەند پێوەرێكی بۆ دەست نیشان كردنی رەفتاری نائاسایی داناوە، لەوانە:-

(1) پێوەری ئاماری (المعیار الأحصائي):-

بەپێی ئەم پێوەرە، رەفتاری نائاسایی، ئەو رەفتارەیە كە بە زۆری روو دەدات و دووبارە دەبێتەوەو جیاوازە لە رەفتاری زۆربەی كەسانی ترو باوو شیاو نییە.

(2) پێوەری كۆمەڵایەتی:-

بەپێی ئەم پێوەرە، هەڵسو كەوتو رەفتاری نائاسایی، ئەو جۆرە هەڵسو كەوتو رەفتارەیە كە دژی دابو نەریتی كۆمەڵایەتیەو كۆمەڵو تاكەكانی كۆمەڵگا بە بڤەو مەترسیداری لە قەڵەم دەدەنو ئەم جۆرە رەفتارە دەبێتە مایەی دروست كردنی ترسو دڵەڕاوكێو لێك ترازانی كۆمەڵایەتی. كەواتە هەر چ رەفتارێك ببێتە مایەی دروست كردنی گێرو گرفتی كۆمەڵایەتیو سنووری دابو نەریتو بەها كۆمەڵایەتییەكان ببەزێنێ، بە رەفتاری نائاساییو شڵەژاو لە قەڵەم دەدرێت.

(3) پێوەری كەسی (المعیار الشخصي):-

بەپێی ئەم پێوەرە، رەفتاری نائاسایی ئەو رەفتارەیە كە كەسەكە خۆی كە خاوەنی ئەو رەفتارەیە لێی ناڕازی بێتو بە رەفتارێكی نائاساییو شڵەژاوی دابنێتو لە ئەنجامی بارێكی دەروونی شڵەژاوو نائاساییەوە دروست بووبێت.

لە راستیدا هیچ یەكێك لەو پێوەرانە بە تەنها ناتوانێت رەفتاری نائاسایی دیاری بكات، بەڵام دەكرێ سوود لە هەر سێكیان وەربگرینو لە رێگەیانەوە رەفتاری شڵەژاوو نائاسایی دیاری بكرێت، هەر لەبەر ئەوەشە كە پزیشكو چارەسەركارانی دەروونی لە ئەنجامی كۆكردنەوەی ئەو سێ پێوەرەوە گەیشتوونەتە پێوەرێكی زانستیو لە رێگەیەوە رەفتاری نائاسایی دەست نیشان دەكەن. (الوقفی، 2003، ص614).

لێکدانەوەی نەخۆشی و تێک چوون و شڵەژانە دەروونییەکان:-

لەو رۆژەوە مرۆڤ راستو چەپی خۆی زانیوە، لە هەوڵی زانینی هۆکارەکانی نەخۆشیو گرفتو شڵەژانە دەروونییەکاندا بووەو بە درێژایی مێژوو چەندەها لێکدانەوەو تیۆری دەروونی سەریان هەڵداوە، لەوانە:-

(1) وروورژێنەرە میتافیزیقییەکان:-

لە کۆمەڵگا سەرەتاییەکانو تەنانەت لەلای هەندێك لە چینو توێژە کۆمەلایەتییەکانی کۆمەڵگاکانی ئەم سەردەمە، سەرچاوەو هۆکارەکانی نەخۆشیو شڵەژانە دەروونییەکانیان بۆ جنۆکەو گیانی شەڕخوازی (الأرواح الشريرة) دەگەڕاندەوە، واتە ئەگەر یەکێك تووشی نەخۆشیو گرفتێکی دەروونی ببوایە ئەوا لەو بڕوایەدا بوون کە گیانی شەڕخوازی چۆتە ناو لەشیەوەو چارەسەری ئەو حاڵەتانەش بە ئەوە دەبوو کە دەبوایە دارکاری بکرانایەو بە زنجیر بیان بەستنایەوەو ئازارێکی زۆریان بدانایە، بۆ ئەوەی ئەو گیانە شەڕە لە لەشیان دەربچێتو چاك ببنەوە.

هەندێك جاریش بە پێچەوانەوە ئەو جۆرە مرۆڤە تووش بووانەیان بە کەسانی پیرۆز لە قەڵەم دەداو لەو بڕوایەدا بوون کە بیرو بۆچوونەکانیان نامەو پەیامن لەلای خوداوە هاتوون. بێ گومان ئەو جۆرە بیرو باوەڕانە لە ئەفسانەو کەلتووری زۆربەی گەلو نەتەوەکانی جیهاندا هەیەو تا ئێستاش لەلای هەندێك گەلو نەتەوە کەم یان زۆر ماوەو کاری پێ دەکرێت. بەلام

دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەكانی ئەم بوارە سەرجەم ئەو راو بۆچوونە هەڵەو نابەجێ و میتافیزیقییانەی پووچەڵ كردەوە.

(2) پرۆسە دەروونییەكان:-

تیمێكی تر لە زانایان لەو بڕوایەدان كە تێك چوون و شلەژانی پرۆسە دەروونییەكان بەرپرسیارن لە نەخۆشیی و گرفت و شلەژانە دەروونییەكان، دەروونزانانی بواری شیتەڵ كردنەوەی دەروونی، **لە پێشەوەی هەموشیان (فرۆید)** لەو بڕوایەدان كە حەزو ئارەزوو و پاڵنەرە نەستییەكان (اللاشعور)و لاوازی من (الأنا) هۆی سەرەكی تێك چوونی كەسایەتی و شلەژانی دەروونین.

واتە كاتێك (من) ناتوانێت هاوسەنگی نێوان داواكارییەكانی (ئەو) (الهو)و (منی باڵا) (الأنا العليا) راگرێت، ئەوا رەفتاری نائاسایی سەرهەڵدەدەن و ئاماژەو نیشانەن بۆ بوونی نەخۆشیی و گرفتی دەروونی نەك جەستەیی كە لە ئەنجامی بوونی ململانێ و تێك چوونی كەسایەتی دروست بوون و رەگ و ریشەی بۆ قۆناغی منداڵی، بەتایبەتیش پێنج ساڵی یەكەم دەگەڕێننەوە.

لە بەرانبەر فرۆیدیەكان، تیمێكی تر لە زانایان كە ناسراون بە زانایانی رەفتاری زانینی (السلوكية المعرفية) لەو بڕوایەدان كە رەفتاری نائاسایی نە نەخۆشییەو نە نیشانەی نەخۆشییە، بەڵكو جۆرە رەفتارێكە وەك هەموو رەفتارەكانی تر تاك فێریان دەبێت، هەر لەبەر ئەوەشە كە چەمك و بابەتی نەخۆشی عەقڵی رەتدەكەنەوەو بەو شێوەیە سەیری دەكەن كە رەفتارو شێوازێكی خۆگونجاندنی هەڵەو سەرنەكەوتووە بۆ كێشەو گیرو گرفتەكانی ژیان، چارەسەریشی ئەوەیە

کە دەبێت هەوڵی گۆڕین و دەست کاری کردنی ئەو ڕێگەو شێوازە هەڵەو سەرنەکەوتووانە بدرێت و لە جیاتی ئەوە ئەو کەسانە فێری شێوازو ڕێگای سەرکەوتووترو گونجاوتر بکرێن بۆ خۆگونجاندنیان لەگەڵ کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان.

هەروەها ژمارەیەکی تریش لە زانایان کە بە زانایانی مرۆڤایەتی (الإنسانیە) ناسراون، لەو بڕوایەدان کە نەخۆشی و گرفت و شڵەژانی دەروونی لە ئەنجامی دانانی بەربەست و ڕێگر لە بەردەم هەوڵەکانی مرۆڤ بۆ گەیشتن بە هێنانەدی و بەدەست هێنانی حەزو ئارەزووەکانی خود (تحقیق الذات)، دروست دەبێت، کە مرۆڤ لە ئەنجامی سەرنەکەوتن و شکست هێنان و نەبوونی هۆشداری پێویست دەربارەی جەوهەرو حەقیقەتی خود یان سەرنەکەوتنی لە گوزارشت کردن لە خود، ڕووبەڕووی دەبێتەوە.

ئەمەش وا دەکات کە تاک نەتوانێت درک بە حەقیقەت و ژیانی واقیعی بکات و تووشی شێواندنی زانین و درک پێکردنی واقیع ببێت. ئینجا چەند ئەو شێواندن و درک پێکردنە بەهێزو توند بێت، ئەوەندەش نەخۆشی و گرفت و شڵەژانە دەروونییەکان بەهێزو توند دەبن.

کەواتە بەپێی بۆچوونی ئەم جۆرە زانایانە، نەخۆشی و شڵەژانی دەروونی بەرپەرچدانەوەو وەڵامدانەوەی ئەو جیهانەیە کە تاک هەست و درکی پێ دەکات (الوقفی، 2003، ص616).

(3) هۆکارە بایۆلۆژییەکان:-

لایەنگرانی ئەم بۆچوونە هۆکارو سەرچاوەی زۆربەی نەخۆشیو شلەژانە دەروونیو عەقلییەکان بۆ هۆکاری بایۆلۆژیو پێکهاتەو کەمو کورتییەکانی مێشکو گلاندەکانو بۆماوە دەگەڕێننەوە، بەڵگەشیان ئەوەیە کە زۆر جار یەکێک لەو جمکو دووانانەی (توائم) کە بە یەک سک دەبنو هۆکاری بۆماوەییان وەک یەکە، تووشی نەخۆشی عەقڵی وەک شیزۆفیرینیا دەبێت، ئەوا بە زۆری منداڵەکەی تریش تووشی هەمان نەخۆشی دەبێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە هۆکاری بۆماوەییو بایۆلۆژی بەرپرسیارە لە تووش بوونی ئەو دوو منداڵە جمکو دووانەیە.

بە بڕوای ئەو زانایانە چارەسەری ئەو جۆرە نەخۆشییانەو دەست نیشان کردنیان دەبێت بە هەمان شێوازو شێوەی دەست نیشان کردنو چارەسەر کردنی نەخۆشییە جەستەییەکان بێت.

هەرچەندە زاناو توێژەرانی سەر بەم ڕێبازە تا رادەیەک راستییەکانیان پێکاوەو سەرچاوەی هەندێک نەخۆشی عەقڵیو دەروونی هۆکاری بۆماوەییو بایۆلۆژییە، بەڵام سەرچاوەو هۆکاری زۆر نەخۆشی دەروونیو عەقڵی تر هۆکاری ژینگەییو کۆمەڵایەتیو دەروونینو بە هیچ شێوەیەک لە رێگەی داوو دەرمانو چارەسەری جەستەییو پزیشکییەوە چارەسەر ناکرێنو بنەبڕ نابن، بەڵکو پێویستییان بە چارەسەری دەروونی هەیە.

(4) لێکدانەوەی سەرتاسەری و هەمەلایەنە :-

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد، هەریەك لەو تیۆرو تیمانەی پێشەوە لایەکی راستییەکانیان پێکاوەو هیچ یەکێك لە ئەوانە بە تەنها ناتوانێت هەموو نەخۆشی و گرفت و شڵەژانە عەقڵی و دەروونییەکان لێك بداتەوە بەڵکو سەرجەم ئەو تیۆرانەو زۆر بۆچوونی تریش کە هەن، پێکەوە دەتوانن لێك دانەوەیەکی زانستی تا رادەیەکی باش بۆ نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان بکەن.

هەر لەبەر ئەوەشە ئێستا تیمێك لە توێژەرو زانایانی دەروونی بەشێوەیەکی سەرتاسەری سەیری مرۆڤ دەکەن و لە هەموو لایەکەوە تێی دەروانن و سەرجەم هۆکارە بۆماوەیی و بایۆلۆژی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لەبەرچاو دەگرن و سوود لە راو بۆچوون و لێکدانەوەی هەموو تیۆرو زاناکانی تر وەردەگرن. کە تیۆرو نموونەی ئەم تیمە پێی دەڵێن نموونەی (بوونی ئامادە باشی پێشووتر بۆ گرژی).

بە بۆچوونی ئەم زانایانە، کەم و کورتی لە کۆئەندامی دەماری ناوەندی (الجهاز العصبي المركزي) بەتایبەتیش مێشك، سەرەڕای هۆکاری بۆماوەیی و کارەسات و ناخۆشییەکانی سەردەمی منداڵی (بەتایبەتیش پێنج ساڵی یەکەم)، دەبنە هۆی دروست کردن و خوڵقاندنی کەش و هەوای گونجاو (واتە ئامادە باشی) بۆ تووش بوون بە نەخۆشی عەقڵی و دەروونی، بەڵام ئەو ئامادەباشی و کەش و هەوایە تەنها ڕێخۆشکەر دەبن و بە تەنها نابنە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی و رەفتاری نائاسایی، ئەگەر بێت و لە قۆناغەکانی تر هۆکاری تری وەك (گرژی و ڕوودانی کارەسات و ناخۆشی و نەبوونی و ڕووداوی دڵتەزێن) هاوکاری نەبن.

ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە سەرچاوەی نەخۆشیو گرفتە دەروونیو عەقڵییەکان هەمە جۆرنو لە ئەنجامی کارلێککردنی کۆمەڵێك فاکتەری بۆماوەییو بایۆلۆژیو فسیۆلۆژیو دەروونیو کۆمەڵایەتییەوە سەر هەڵدەدەن.

بۆ نموونە ئەگەر یەکێك ئامادە باشی تووش بوونی بە یەکێك لە نەخۆشییە عەقڵی یان دەروونییەکان هەبێت، بەڵام لەناو خێزانو کۆمەڵگایەکی باشدا ژیاو وەك هەموو مرۆڤێکی ئاسایی پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیانی بۆ دابین کراو رووبەرووی هیچ گیرو گرفتو کارەساتێکی دڵتەزێن نەبووەو مافو ئەرکەکانی خۆی زانیو لە ژێر سایەی سیستمێکی دیموکراسیدا ژیا، ئەو کاتە وەك هەموو مرۆڤێکی ئاسایی ژیان بەسەر دەباتو ئەو ئامادە باشییەی دەرناکەوێتو کەشو هەوای گونجاو بۆ سەرهەڵدانی ئەو نەخۆشییە عەقڵییە یان دەروونییە ناخوڵقێت.

بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بوو، واتە ئەو کەسەی کە ئامادە باشی تووش بوونی بە یەکێك لە نەخۆشییە عەقڵی یان دەروونییەکانی هەبوو، سەرەڕای ئەوەش لەناو خێزان یان کۆمەڵ رووبەرووی سووکایەتی پێکردنو کێشەو گیرو گرفتی کۆمەڵایەتی یان سیاسی یان ئابووری (ئیفلاسی یان تەڵاق یان لێك جیابوونەوەو لێدانو ئەشکەنجەدان...هتد) بووەوە ئەو کاتە زۆر بە ئاسانی ئەم کەشو هەوایە دەبن بە یاریدەدەر بۆ ئامادە باشییەکەیو بۆ تووش بوونی بەو نەخۆشییە عەقڵییە یان دەروونییە.

چۆن بگەین بە دروستی دەروونی ؟

مەبەست لە کەسایەتی سەرکەوتوو، ئەوە نییە کە هیچ کەم و کورتییەکی نەبێت، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە تا چەند لە ژیانی تایبەتی و کۆمەڵایەتیدا سەرکەوتووەو خاوەنی دروستی دەروونییە.

زۆر دەربارەی مرۆڤ گوتراوەو نووسراوە، بەڵام تاوەکو ئێستا هیچ کەسێك نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە پێی بڵێن (سوپەرمان)و بێ کەم و کورتی بێت، وە دەگمەنەو گەیشتن بە ئاستی بێ کەم و کورتی و هێنانەدی هەموو خەوو خەیاڵ و ئامانجە راستەقینەییەکان جۆرێکە لە خەوو خەیاڵ و ملیۆنەها مرۆڤیش هەر بەو خەوو خەیاڵەوە چوونەتە ژێر گڵ، لەبەر ئەوەی سروشتی مرۆڤایەتی پڕیەتی لە حەزو ئارەزوو و خەوو خەیاڵ و رەمەك و شەهوانییەت و بەهای بەرزو ئاواتی پیرۆز.

لەبەر ئەوەی لەلایەك تەمەنی مرۆڤ دیاری کراوەو لەلایەکی تریش بەربەست و رێگرەکانی بەردەم گەیشتن بە ئاستی سوپەرمانی زۆر زۆرو هەمە چەشن، بۆیە کەسێك لەم جیهانە پان و بەرینە بێ کەم و کورتی نییە، بەڵام لە هەمان کاتدا، ملیۆنەها مرۆڤی سەرکەوتوو و داهێنەر هەن و تا ئاستێکی باش بەرزبوونەتەوە.

کەواتە ئەوەی لێرەدا ئێمە مەبەستمانە ئەوەیە بتوانین بگەینە یەکێك لەو ئاستانەی کە ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤی سەرکەوتوو پێی گەیشتوون و لە تواناشدا هەیە هەموو مرۆڤێك پێی بگات، بە مەرجێك کاری بۆ بکات و پلانی زانستی بۆ دابڕێژرێت و سوود لە بەهرەو توانا شاراوەکانی خۆی وەربگرێت.

ئێمە لێرەدا چەند خاڵێك باس دەكەین كە هەموو مرۆڤێك دەتوانێت سوودیان لێ وەربگرێت و وەك ئامرازو كەرەستەیەك بۆ گەیشتن بە دروستی دەروونی و سەركەوتن لە ژیان بەكاریان بهێنێ، خاڵەكانیش ئەمانەی خوارەوەن:-

(1) بەو شێوەیە رەفتار لەگەڵ كەسانی چواردەورت بكە، كە حەز دەكەیت ئەوان بەو جۆرە رەفتارت لەگەڵ بكەن:-

مرۆڤی سەركەوتوو لە ژیان بە جۆرێك مامەڵە لەگەڵ هاوەڵ و دۆست و تاكەكانی تری كۆمەڵ دەكات، كە لە بەرژەوەندی خۆی و كۆمەڵەكەیەتی و پلەو پایەو رێزی زیاتر دەكەن، واتە مرۆڤێك ئەگەر بیەوێ بەرێزو خۆشەویست و بەوەفاو راستگۆو دەست پاك و دادوەر بێت ئەوا دەبێت پێش هەموو شتێ كەسانی تری خۆش بووێ و لەگەڵیان بەوەفاو راستگۆو دەست پاك بێت و لە كاتی مامەڵەكردن زوڵم و ستەم و ناهەقی نەكات، ئەو كاتە كەسانی تریش ناچار دەبن هەر بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ ئەو بكەن، چونكە پێچەوانەكەی دەبێتە هۆی زویر بوون و دڵرەنجاندن و بەردەوام نەبوونی هاورێیەتی و پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان.

لەبەر ئەوەی مەحاڵە كەسێكی بەوەفاو راستگۆ لەگەڵ كەسێكی بێ وەفاو فێڵبازو تەڵەكەباز هەڵبكات و هاورێیەتیان بەردەوام بێت. لەلایەكی تریشەوە زۆر گرنگە مرۆڤ پێش ئەوەی هیچ كارو چالاكییەك بەئەنجام بگەیەنێت، هەوڵ بدات ئەگەر لەسەر ئاستی خەون و خەیاڵ و بیركردنەوەش بێت بەسەر خۆیدا پراكتیزەی بكات و بزانێت بەو كارو چالاكییە رازییەو هەست و سۆزی بریندار ناكات، ئەگەر بۆی دەركەوت ئاساییە، ئەوا بەبێ سێ و دوو دەتوانێت كاریان پێ بكات، لەبەر ئەوەی نابێتە بریندارکردنی هەست و سۆزی كەسانی تریش،

بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤێك بیەوێت دەست درێژی بكاتە سەر كەسێكی تر یان سووكایەتی پێ بكات یان فرتو فێڵێكی لێ بكات، ئەوا دەبێت یەكەم جار ئەو پرسیارە لە خۆی بكات، ئایا ئەو رازی دەبێت كەسێكی تر دەست درێژی بكاتە سەری‌و سووكایەتی پێ بكات‌و لە هەمان كاتیشدا فرت‌و فێڵی لێ بكات؟

بێگومان هیچ مرۆڤێكی عاقڵ‌و ئاسایی بەو كارە رازی نابێت، كەواتە مادام ئەم بەو رەفتارو هەڵس‌و كەوتانە رازی نابێت، ئەوا دەبێت ئەمیش ئەم رەفتارو هەڵس‌و كەوتانە بەرانبەر خەڵكی تر نەكات، لەبەر ئەوەی ئەوانیش رازی نابن، كەواتە رەچاوكردنی هەست‌و سۆزو شەرەف‌و كەرامەت‌و بەرژەوەندی كەسانی ترو بەراوردكردنی بە هەموو ئەو شتانە لەلای خۆی، یەكێكە لە گرنگترین خاسییەتەكانی كەسایەتی مرۆڤی سەركەوتوو، هیوادارم هەموومان پابەندی بین، بۆ ئەوەی كێشەو گرفت بۆ خۆمان‌و بۆ كەسانی چواردەورمان دروست نەكەین.

(2) رەخنەگرتن پێویستە بەڵام دەبێت رەخنەی بنیاتنەرو بابەتییانە بێت:-

وەك لە خاڵی یەكەم ئاماژەم بۆ كرد هیچ یەكێك لە ئێمە سوپەرمان نییەو كەم یان زۆر كەم‌و كورتیمان هەیەو ئەمەش كارێكی ئاساییەو دەبێت هەموومان پێی رازی بین، بەڵام شاراوە نییەو نكۆڵی لێ كردنیان دەبن بە سەرچاوەی دروست كردنی كێشەو گرفت‌و نەخۆشی دەروونی. یەكێكیش لەو میكانیزم‌و كەرەستانەی كە خاڵە بەهێزو لاوازەكانمان دەست نیشان دەكات‌و رێگا چارەی گونجاو بۆ بەهێزكردن‌و كۆنترۆڵ كردنیان پێشنیاز دەكات، رەخنەو گازاندەو گلەیی‌و تێبینی كەسانی ترە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ بوونەوەرێكی سایكۆلۆژییەو هیچ كات بە دوای خۆی ناڵێت ترشەو بە زەحمەتیش كەم‌و كورتییەكانی خۆی

هەست پێ دەکات، بۆیە زۆر پێویستی بە رەخنەو سەرنجو تێبینی کەسانی تر هەیە، چونکە مرۆڤ تەنها لە رێگەی گلەیی‌و رەخنەو سەرنجەکانی کەسانی ترەوە هەست بە خاڵە بەهێزو لاوازەکانی خۆی دەکات، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە بە سنگی فراوانەوە وەریان بگرێت‌و بەشێوەیەکی خراپ لێکیان نەداتەوە.لە هەمان کاتیشدا زۆر پێویستە لە کاتی رەخنە گرتن‌و هەڵسەنگاندنی کەسانی تردا، بابەتیی بن‌و دیاردەکە چۆنە بەو شێوەیە هەڵی بسەنگێنن‌و لە هەموو لایەکەوە سەیری بکەین‌و هیچ کون‌و قوژبنێك بەجێ نەهێڵین بۆ ئەوەی رەخنەو هەڵسەنگاندنەکەمان زانستییانە بێت‌و ببێ بە هاندەر بۆ بەرانبەرو لە رێگەیانەوە لە کەم‌و کورتییەکانیان رزگاریان بێت‌و کەسایەتی خۆیانی پێ بەهێز بکەن.

واتە نابێت بەپێی حەزو ئارەزووی تایبەتی خۆمان لێکی بدەینەوەو زۆر لایەنی دیاردەکە پشتگوێ بخەین‌و چۆن خۆمان حەزمان لێیە ئاوا لێکی بدەینەوە، چونکە ئەم جۆرە رەخنەو سەرنجانە دەبن بە هۆکاری تێك شکێنەرو بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت، چونکە هەڵسەنگاندن‌و رەخنەکان خودی دەبن‌و تێکەڵ بە حەزو ئارەزوو و بەرژەوەندی تایبەتی دەبن‌و زۆر لە راستی دوور دەکەونەوە، کە ئەمەش لە بەرژەوەندی کەس نییەو مرۆڤ بەرەو لادان‌و گرفت دەبات.

3- سوعبەت‌و گاڵتەو گەپو رابواردن بەیەکتری سەرچاوەی تێکدانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانە:-

مرۆڤ بەردەوام پێویستی بە کۆمەڵ‌و تاکەکانی چواردەوری هەیە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ هەر لەدوای لەدایك بوونەوە کەسێکی کۆمەڵایەتییەو بەبێ یارمەتی‌و هاوکاری کەسانی چواردەوری ناژی، لەبەر ئەوەی هەموومان

پێویستیمان بە کۆمەڵو کەسانی چواردەورمان هەیەو تەنیاییو گۆشەگیری زیانی گەورە بە کەسایەتیو باری دەروونیمان دەگەیەنێت، بەڵام ئەوەش مانای ئەوە نییە کە چیمان دەوێتو چۆنمان دەوێت ئاوا بەوشێوەیە مامەڵە لەگەڵ هاوەڵو دۆستو برادەرانمان بکەین، بەڵکو دەبێت بەپێی کۆمەڵێك پێوەرو یاساو رێسای کۆمەڵایەتی بێت، بۆ ئەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان سوودمەند بنو لە بەرژەوەندی هەموو لایەك بێت.

ئەوەی جێگەی داخە هەندێك جار بە دەستی خۆمان لە ئەنجامی هەندێك رەفتاری وەك (سوعبەتو گاڵتەو گەپو نوکتەو رابواردن) ئەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە گرنگانە دەشێوێنینو دڵی دۆستو برادەرو ئازیزانمان دەرەنجێنین، لەبەر ئەوەی هیچ کات رابواردنو نوکتەو گاڵتە کردن بەیەکتری لە بەرژەوەندی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان نەبووەو بە پێچەوانەشەوە بوونەتە مایەی دڵ رەنجاندنو ناخۆشی، لەبەر ئەوە ئەگەر بمانەوێت کەسایەتییەکی سەرکەوتوومان هەبێتو لە گرفت بە دوور بین ئەوا پێویستە لەو جۆرە رەفتارانە دوور بکەوینەوە.

چۆن پارێزگارى لە درووستى دەروونى خۆت دەكەيت ؟

هەر مرۆڤێك ئەگەر بيەوێت كەسايەتيەكى سەركەوتووى هەبێت‌و دوور بێت لە نەخۆشى‌و گرفتى دەروونى‌و كۆمەڵايەتى، ئەوا زۆر گرنگە رەچاوى ئەم خاڵانەى خوارەوە بكات:-

(1) خۆت بناسە :-

يەكەم بناغەو كۆڵەكەى درووستى دەروونى‌و دوور بوون لە گرفت‌و نەخۆشى دەروونى خۆناسينە، واتە هەموو كەسێك دەبێت پێش ئەوەى ببێت بە برادەرو دۆستى كەسانى تر ببێت بە هاوەڵ‌و دۆستى خۆى‌و بە ناخ‌و دڵ‌و دەروونى خۆيدا بچێتە خوارەوە، لەبەر ئەوەى نەزانينى خودو پشت گوێ خستنى‌و شارەزا نەبوونى خاڵە بەهێزو لاوازەكانى، مرۆڤ بەرەو هەڵدێرو كۆمەڵێك كێشەو گرفتى دەروونى‌و كۆمەڵايەتى دەبات.

كەواتە زۆر پێويست‌و گرنگە كە هەر يەكێك لە ئێمە لايەنە بەهێزو پۆزەتيڤ‌و لاوازو نێگەتيڤەكانى خۆى بزانێ‌و شارەزايى‌و زانيارى پێويستى دەربارەى ئاستى حەزوو ئارەزوو و ويستە واقيعيەكانى هەبێت‌و لە ئەنجامى خەياڵى‌و ناواقيعى دوور بكەوێتەوە. لە هەمان كاتيشدا دەبێت هەوڵى زانينى ئەو پاڵنەرو پێداويستييانە بدات كە پاڵى پێوە دەنێن‌و ئاراستەو شێوەى رەفتارەكانى ديارى دەكەن، چونكە نەشارەزايى مرۆڤ دەربارەى پاڵنەرو پێداويستييەكانى، دەبنە هۆى دروست كردنى چەندەها كێشەو گيرو گرفت بۆ خودى مرۆڤەكە. لەلايەكى تريشەوە زۆر گرنگ‌و پێويستە كە مرۆڤ هەوڵى

زانینی ئەو ئالییەتو میکانیزمە بەرگرییە دەروونییانە بدات کە پەنای بۆ دەباتو ئازارو گرفتەکانی خۆی پێ کەم دەکاتەوە. میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان زۆرن، لەوانە(خەفەکردن و کپ کردن، هۆ هێنانەوە، خۆ خستنە شوێن، هتد).ئینجا زۆر پەنا بردن بۆیانو بەکارهێنانی بەردەوامیان، زەرەرو زیانی گەورە بە کەسایەتیو درووستی دەروونی دەگەیەنێتو مرۆڤ لە ژیانی واقیعیو راستەقینە دوور دەخاتەوە.

کەواتە زانینی ئەو میکانیزمو ئالییەتانە وا لە مرۆڤ دەکات کە پەنجە بخاتە سەر ئازارو کەمو کورتییەکانیو دواتر کۆنترۆڵ کردنی ئەو میکانیزمانەو سەرکەوتن بەسەریان.

دەبێت مرۆڤ رووبەڕووی ترسەکانی ببێتەوەو لە دەستیان را نەکات یان چۆکیان بۆ دابدات، چونکە چۆك دادان یان را کردن لە ترسو دڵەڕاوکێو کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان، زیانی زۆر بە کەسایەتیو درووستی دەروونی دەگەیەنێت، لەبەر ئەوە دەبێت زۆر بە ئازایانە رووبەڕووی ترسو کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان ببیتەوەو چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزیتەوە.

دەتوانیت لەسەر کاغەزێك هەموو ئەو هۆکارو فاکتەرانە بنووسیت کە بە بڕوای خۆت سەرچاوەی گرفتو ترسو دڵەڕاوکێکانتن، ئینجا خاڵ بە خاڵ هۆکار بە هۆکار رووبەڕوویان ببەرەوەو هەوڵی چارەسەر کردنیانو زاڵ بوون بەسەریاندا بدەو پشت گوێیان مەخەو بە هیچ شێوەیەك لە دەستیان را مەکە، بەو شێوەیە دەتوانیت سەرچاوەی گرفتو کێشەکانت لەناو خێزانو قوتابخانەو کۆمەڵو داوو دەزگاکانی تری، دیاری بکەیتو دواتر زاڵ بیت بەسەریاندا. (راجح، 1985، ص644).

(2) خۆت هەڵ مەخەڵەتێنە :-

ترسناکترین‌و بقەترین شت کە زیانی گەورە بە درووستی دەروونی دەگەیەنێت، خۆ چەواشەکردن‌و هەڵخەڵەتاندنی خودە. راستییەك هەیەو دەبێت هەموومان بیزانین، ئەویش ئەوەیە تەنها خودای گەورەو میهرەبان بێ کەم‌و کورتییە، ئیتر ئێمەی مرۆڤ هەموومان کەم یان زۆر کەم‌و کورتی‌و خاڵی بەهێزو لاوازمان هەیەو دەبێت دان بەو راستی‌و حەقیقەتە تاڵەدا بنێین، چونکە نکۆڵی لێ کردن‌و شاردنەوەیان لە بەرژەوەندی هیچ کەسێك نییەو زیانی گەورە بە باری دەروونی‌و درووستی دەگەیەنێت.

کەسی سەرکەوتوو و بەختەوەر ئەوەیە کە کەم‌و کورتی‌و خاڵە بەهێزو لاوازەکانی خۆی بزانێ‌و دانیان پێدابنێ، واتە تۆوی(شەڕخوازی‌و خۆپەرستی‌و رەزیلی‌و شەرم‌و دەمارگیری‌و ترس‌و هەست کردن‌و بڕوا بەخۆ نەبوون‌و غیرەو چکۆسی...هتد) لە ناخی هەموو مرۆڤێکدا هەیەو دوور نییە لە ئەنجامی پەروەردەی هەڵەو بارو دۆخی ئابووری‌و کۆمەڵایەتی‌و سیاسی نالەبارەوە لە ناخی زۆربەماندا سەوز بێ‌و لە رەفتارو بیرکردنەوەو هەڵس‌و کەوتی رۆژانەماندا رەنگ بدەنەوە.

کەواتە بەوپەڕی بوێری‌و ئازایانە دیارییان بکەو نکۆڵییان لێمەکەو پشت گوێیان مەخە، چونکە خەفەکردن‌و چەپاندنی (کبت) ئەو خاسییەت‌و رەفتارو بیرکردنەوە نائاسایی‌و پڕ لە ئازارانە دەبنە هۆی دوورخستنەوەی مرۆڤ لە ژیانی واقیعی‌و هەڵخەڵەتاندنی خودو چەواشەکردنی. کەواتە گەورەترین‌و پیرۆزترین شەڕ ئەو شەڕو جەنگەیە کە مرۆڤ دژی حەزوو ئارەزوو ویستە

نائاساییەکانی خۆی دەیکات، لەبەر ئەوەی شەڕو جەنگێکە کە هەر دەبێت ببێت‌و ڕاکردن لە دەستی مرۆڤ تووشی کۆمەڵێك کێشەو گیرو گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکات.

(3) بەشداری چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان بکە :-

حەزو ئارەزووی کۆمەڵایەتی‌و تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی بەشێکی گرنگی ژیانی مرۆڤەو هیچ کەس ناتوانێت بە تەنیا بژی‌و لە کۆمەڵ‌و داوو دەزگاکانی دوور بکەوێتەوە هەر لەبەر ئەوەشە هەندێك لە زاناکان لەو بڕوایەدان کە تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی‌و چوونە ناو کۆمەڵ پێداویستی‌و پاڵنەرێکی بۆماوەییەو لەلای هەموو کەسێك هەیە. بەهەر حاڵ ئەو حەزو ئارەزووە بۆماوەیی بێت یان وەرگیراو، هیچ مرۆڤێك بەبێ کۆمەڵ ناژی.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەموو کەسێك هەوڵی بونیادنانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی بدات‌و بچێتە ناو کۆڕو کۆبوونەوەو سەردانی کەس‌و کارو هاوڕێ‌و دۆست‌و برادەرەکانی بکات، چونکە مرۆڤ لە ڕێگەی کۆمەڵ‌و داوو دەزگاکانییەوە فێری زۆر شت دەبێت‌و زانیاری دەربارەی کۆمەڵ‌و داب‌و نەریت‌و بەها کۆمەڵایەتییەکان وەردەگرێت‌و زۆر لە پێداویستییەکانی لەناو کۆمەڵدا تێر دەکات.

مرۆڤ بەردەوام پێویستی بە کەسانی تر هەیە بۆ ئەوەی سوود لە راو بۆچوون‌و زانیاری‌و ئامۆژگارییەکانیان وەربگرێت‌و لە کاتی پێویستدا بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکانی ڕاوێژیان لەگەڵ بکات، لەلایەکی تریشەوە کاتێك مرۆڤ کێشەو گیرو گرفتی دەبێت، پێویستی بە کەسانی تر هەیە تا

ئەوەی لەناو دڵو دەروونی هەیە بۆیانی باس بکات، بەڵام ئەگەر کەسی دەست نەکەوێت ئەوا دەبێت لە ناوەوەی خۆی بیان هێڵێتەوە، کە ئەوەش بە زیانی تەواو دەبێت، بۆیە بەردەوام مرۆڤ پێویستی بە کەسانی تر هەیە تا لە ڕێگەیانەوە کەمێك لە ئازارو خەمو خەفەتەکانی کەم بکاتەوە.

هەروەها لە گرنگترین پێداویستییە کۆمەڵایەتیو دەروونییەکانی مرۆڤ (ئاسایشو دڵنیاییو خۆشەویستیو ڕێزگرتنو چوونە ناو کۆمەڵو داوو دەزگاکانیەتی) کە ئەوانەش هیچیان بەبێ کۆمەڵو داوو دەزگاکانی نایەنەدی، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەموومان هاوکاری یەکتری بکەینو هەوڵ بدەین پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانمان بەهێز بکەینو لە گۆشەگیریو دوورە پەرێزی دوور بکەوینەوەو لە کاتی پێویستدا بەشداری چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان بکەین.

(4) فێربوونی ڕێگای زانستی بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان :-

ژیانی هیچ کەسێك گوڵ ڕێژ نەکراوە بەڵکو ژیان بریتییە لە زنجیرەیەك هەڵسانو کەوتنو تاڵو شیرینیو ڕووداوی خۆشو ناخۆش، کەسی سەرکەوتوو دەروون درووست ئەوەیە کە بە شێوازی زانستیو دوور لە هەڵەشەییو خورافییات چارەسەری گرفتەکانی بکات، ئەویش لە ڕێگەی دەست نیشان کردنی گیرو گرفتەکەو کۆکردنەوەی زانیاریو دانانی گریمانو هەوڵدان بۆ تاقی کردنەوەی گریمانەکانو دۆزینەوەی باشترینو ڕاستترین گریمان بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکە.

بەڵام ئەوەی جێگەی داخە هەندێك كەس لە گیرو گرفتەكان را دەكەن‌و پەنا بۆ خەوو خەیاڵ‌و زیندە خەو یان خۆ سەرخۆش كردن دەبەن، بەبێ ئەوەی توانای بەرەنگاربوونەوەی كێشەو گیرو گرفتیان هەبێت، بێ گومان را كردن‌و ژیان لە خەوو خەیاڵ نەك هیچ گیرو گرفتێك چارەسەر ناكات، بەڵكو قووڕەكە زیاتر خەست دەكاتەوەو گیرو گرفتەكە ئاڵۆزتر دەكات. لەبەر ئەوە زۆر پێویستە بەردەوام بەرەنگاری گیرو گرفتەكانمان ببینەوەو بەشێوەیەكی زانستییانە چارەسەریان بكەین، نەك پەنا بۆ بەخت‌و چانس‌و میتافیزیقیاو خورافییات بەرین.

(5) دەست رەنگینی‌و باشی جێبەجێكردنی كارو چالاكییەكان :-

مرۆڤ كارێك نەكات، یان ئەگەر كردی بە سەركەوتووانەو بە باشی بیكات، هەروەها زۆر هەڵەیە مرۆڤ لە یەك كاتدا چەند كارو چالاكییەك بكات، چونكە چی هێزو توانای هەیە بەسەر ئەو چالاكییانەدا دابەش دەبێت‌و ناتوانێت بە باشی‌و بە سەركەوتووانە هیچ یەكێك لەو كارانە جێبەجێ بكات، بەڵام ئەگەر لە یەك كاتدا یەك كاری بە دڵسۆزی‌و بە كارامەیی كرد، ئەو كاتە هەموو تواناو هێزو گوڕی ئاڕاستەی ئەو كارە دەكرێت‌و بە سەركەوتووانە جێبەجێ‌ی دەكات. واتە جۆرو چۆنێتی بە ئەنجام گەیاندنی كارەكان زۆر باشترە لە چەندێتی‌و زۆری كارەكان.

ئینجا راپەڕاندنی كارەكان بەشێوەیەكی سەركەوتووانە دەبێتە هۆی كامەرانی‌و هەست كردن بە سەركەوتن‌و بڕوا بە خۆبوون، كە ئەمەش دەبێت بە بنەمایەكی پتەو بۆ دروستی دەروونی‌و سەركەوتن لە ژیان، بەڵام جێبەجێ

نەكردنی كارو چالاكییەكانی رۆژانەمان بەشێوەیەكی سەركەوتووانە، هۆكارێكی خراپە بۆ هەست كردن بە كەمیو بڕوا بە خۆ نەبوون، كە ئەوەش مرۆڤ بەرەو گرفتو نەخۆشی دەروونی دەبات.

(6) گرنگی بدە بە ئێستات :-

ئەگەر بمانەوێت كەسایەتیمان سەركەوتوو بێتو خاوەنی دەروونێكی ئاساییو دروست بین، ئەوا دەبێت گرنگی بە ئێستامان بدەینو لە رابردوو و كارەساتەكانی دوور بكەوینەوە، چونكە ژیان لە رابردوو خەفەت خواردن بۆ سەرنەكەوتنەكان، زیانی گەورە بە باری دەروونی دەگەیەنێت، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە جەخت بكەینە سەر ژیانی واقیعیمانو كەمتر خەمو خەفەت بۆ رابردوومان بخۆین، بۆ ئەوەی بە سەركەوتووانە خۆمان بۆ داهاتوو ئامادە بكەینو هێزو گوڕو تینمان بەفیڕۆ نەدەین.

بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە كە هیچ گرنگی بە رابردوو نەدەین، بەڵكو مەبەست ئەوەیە كە تیایدا نقووم نەبینو بەهۆیەوە خۆمان تووشی دڵەڕاوكێو ترس نەكەین، بۆ ئەوەی ئێستامان لە دەست نەدەین.

(7) درووستی جەستەیی :-

مرۆڤ پێكهاتەیەكی دەروونیو جەستەییەو هەر یەكەیان كاریگەری لەسەر ئەوی تریان هەیە، واتە ئەگەر مرۆڤ لەلایەنی دەروونییەوە كێشەو گیرو گرفتی هەبێت، ئەوا ئەو كێشەو گیرو گرفتە دەروونییە رەنگدانەوەی خراپی

لەسەر جەستەی دەبێت بە هەمان شێوەش ئەگەر لەلایەنی جەستەییەوە کەم‌و کورتی‌و کێشەو گیرو گرفتی هەبێت، ئەوا بێ گومان رەنگدانەوەی خراپی لەسەر باری دەروونی دەبێت.

زۆر دەمێکە گوتراوە کە عەقڵی دروست‌و باش لە لەشی باش‌و دروستدایە. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەموو کەسێك گرنگی بە جەستەو ئەندامەکانی لەشی بدات‌و وەرزش‌و خواردنی پێویست لەبیر نەکات. چونکە نەخۆشی‌و ماندووبوونی زۆرو خەوتنی زیاد لە پێویست زیان بە جەستەو کارو فەرمانەکانی ئەندامەکانی لەش دەگەیەنێت. کەواتە پاك‌و خاوێنی‌و جووڵەو وەرزش‌و گەڕان‌و راهێنانی ماسوولکەکانی لەش‌و هەڵمژینی هەوای پاك‌و دوورکەوتنەوە لە پیسی‌و تەمەڵی‌و شوێنی قەرەباڵغ زامنی دروستی دەروونین.

سەرچاوەکان

1- آغا، كاظم ولي (1981)، علم النفس الفسيولوجي، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان.

2- ابراهيم، عبد الستار وابراهيم، رضوي (2003)، علم النفس (اسسه ومعالم دراساته)، ط3، الدار العربية، القاهرة.

3- ابو نصر، مدحت محمد (2002)، اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل، دار ايتراك للنشر، القاهرة، مصر الجديدة.

4- الأزيرجاوي، فاضل محسن (1991)، اسس علم النفس التربوي، جامعة الموصل، دار النشر، مطبعة الجامعة.

5- باكوس، آن و رومان، كريستيان (2001)، (150) طريقة لتنمية ذكاء الطفل، ترجمة فاديا عبدوش، دار الفراشة، بيروت، لبنان.

6- بن طاش، عبد المجيد و نيازي محمد (2000)، مصطلحات ومفاهيم في الخدمة الاجتماعية، ط1، السعودية، الرياض.

7- الجسماني، عبد علي (1984)، المدخل الى علم النفس الحديث، مكتبة آفاق عربية و مكتبة الفكر العربي، بغداد، العراق.

8- الجراح، عبد الناصر ذياب (2004)، (التفكير واتخاذ القرار) في الكتاب (علم النفس العام)، تحرير محمد عودة الريماوي وتاليف مجموعة من الأستاذة، دار المسيرة، عمان، الأردن.

9- جلال، سعد (1974)، المرجع في علم النفس، دار المعارف بمصر.

10-جلال، سعد (1970)، في الصحة العقلية، مطبعة المصري،الاسكندرية.

11-حسين، محمد عبد الهادي (2003)، تربويات المخ البشري، دار الفكر، عمان، الأردن.

12-الحمداني، موفق (1989)، الطفولة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة.

13-خير الله، سيد (1978)، سلوك الانسان. (اسسه النظرية والتجريبية)، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

14-دافيدوف، لندا (1983)، مدخل علم النفس، ترجمة الدكتور سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة.

15-الدباغ، فخري (1977)، اصول الطب النفساني، جامعة الموصل.

16-راجح، احمد عزت (1985)، اصول علم النفس، دار المعارف.

17-زهران،حامد عبدالسلام (1977) ، علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط4 0

18-عاقل، فاخر (1972)، اصول علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.

19-عاقل، فاخر(1977)، علم النفس،ط5،دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.

20-عبدالعزيز، مفتاح (1997)، الاحتراق النفسي عند المعلمين، مجلة الآداب والعلوم، العدد (1)، جامعة قارينوس، ليبيا.

21-عبدالهادي، جودت (2000)، نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، الدار العلمية الدولية للنشر، ط1، عمان، الأردن.

22-العتوم، عدنان يوسف (2004)، **علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق)**، دار المسيرة، عمان، الأردن.

23- العتوم، عدنان يوسف (2004)، **(الذاكرة) في الكتاب (علم النفس العام)**، تأليف مجموعة من الأساتذة، دار المسيرة، عمان، الأردن.

26 - علاونة، شفيف فلاح (2004)، **(الدافعية) في الكتاب (علم النفس العام)**، تأليف مجموعة من الأساتذة، دار المسيرة، الأردن.

27 - عوض، عباس محمود (ب،ت)، **علم النفس العام**، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

28 - يسوي، عبدالرحمن محمد (1973)، **علم النفس بين النظرية والتطبيق**، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، مصر.

29 - غانم، محمود محمد (2001)، **التفكير عند الأطفال (تطوره وطرق تعليمه)**، دار الفكر، عمان، الأردن.

30 - غنيم، سيد محمد (1975)، **سيكولوجية الشخصية، محدداتها وقياسها ونظرياتها**، دار النهضة العربية.

31 -فهمي، مصطفى (1976)، **الصحة النفسية**، مكتبة الخانجي بالقاهرة.

32 - فهمي، مصطفى (1977)، **سايكولوجية الطفولة والمراهقة**، مكتبة مصر، دار المصر للطباعة.

33 - فرج، عثمان لبيب (1970)، **اضواء على الشخصية والصحة العقلية**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1.

34 – قطامی، یوسف وعدس، عبدالرحمن (2002)، علم النفس العام، دار الفكر، الأردن.

35 – القوصی، عبدالعزیز (1977)، علم النفس (اسسه وتطبيقاته التربوية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

36 – القوصی، عبدالعزیز (1981)، اسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية.

37 – الكتاني، فاطمة المنتصر (2000)، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال، دار الشروق، عمان، الأردن.

38 – الكعبي، حاتم (1973)، السلوك الجمعي، ط1، مطبعة الديوانية الحديثة، الديوانية.

39 – كمال، علي (1983)، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، دار واسط.

40 – كونجر، جون والاخرون (1970)، سيكولوجية الطفولة والشخصية، ترجمة دكتور أحمد عبدالعزيز سلامة ودكتور جابر عبدالحميد، دار النهضة العربية، قاهرة.

41 – لازاروس، ريتشارد، س (1981) ، الشخصية، ترجمة الدكتور سيد محمد غنيم، ط1، دار الشروق.

42 – مراد، يوسف (1954)، مبادئ علم النفس العام، ط2، دار المعارف، مصر.

43 – منصور، طلعت والآخرون (1978)، **اسس علم النفس العام**، مكتبة الأنجلو المصرية.

44 – محمود، ابراهيم وجيه (1979)، **القدرات العقلية**، ط2، دار المعارف، القاهرة.

45 – مسن، بول وآخرون (1986)، **اسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، ترجمة الدكتور أحمد عبدالعزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت.

46 – معوض، خليل ميخائيل (1983)، **سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)**، دار الفكر العربي.

47 – نشواتي، عبدالمجيد (2003)، **علم النفس التربوي**، دار الفرقان، عمان، الأردن.

48 – هيلز، دينان و هيلز روبرت (1999)، **العناية بالعقل والنفس**، ترجمة دكتور عبدعلي الجسماني، دار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.

49 – الوقفي، راضي (2003)، **مقدمة في علم النفس**، ط3، دار الشروق، عمان، الأردن.

50 – ياسين، عطوف محمود (1981)، **اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والإعتدال**، دار الأندلس، بيروت، لبنان.

51 – يونس، محمد نبي (2004)، **مبادئ علم النفس**، ط1، دار الشروق، عمان، الأردن.

52 Ausubel, David. P & Robinson, Floyd. G. (1969), **School Learning** Holt, Rinehart & Winston, New York.

53 Brenn And, Heather & others (2001). **Child Development**, Hodder & Stoughtor, London. Nwi, 3BA.

54 Cronbach, Lee, J, (1977**). Educational Psychology**, 3rd.ed. Harcour & Brance Javanovich, Ince (USA).

55 Honzik, Markorie**. Language, Thought & Intelligence**.

56 Kazdin, Alan (2000**). Encyclopedia of Psychology**, Vo.2, oxford.

57- Sundberg, Norman, D. (1977**). Assessment of Person**. Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey.

58 - Sternberg, R (1993) **Thinking styles: Theory and Assessment at the Interface Between Intelligence & Psychology**, New York, Cambridge University.

59- Wadeley, Alison. (1996**). Psychology**, Longman Group Limited, Longman Housem Burnt mill, Harlow, England.

(نووسەر لە چەند دێڕێکدا)

- (1961) لە شاری سلێمانی لەدایك بووە .
- (1979) ئامادەیی پیشەسازی سلێمانی (بەشی میکانیك)ی تەواو کردووە .
- لە (1980/3/1) وەك فەرمانبەر لە کۆلیژی کشتوکاڵی زانکۆی سلێمانی دامەزراوە.
- (1981) وەك قوتابیەکی دەرەکی تاقیکردنەوەی پۆلی شەشەمی (بەشی وێژەیی) بەسەرکەوتووانە بڕیوە .
- (1986) بەشی پەروەردەو دەروونزانی / کۆلیژی پەروەردە / زانکۆی موسڵی بە پلەی زۆرباش تەواو کردووە .
- (1989) بڕوانامەی ماستەری لە دەروونزانی منداڵ و هەرزەکاردا لە زانکۆی بەغداد بە پلەی نایاب (امتیاز) وەرگرتووە .
- (2003) بڕوانامەی دکتۆرای لە سایکۆلۆژیا (پێوانەو هەڵسەنگاندنی زیرەکی) لە زانکۆی سەلاحەددین بە پلەی (نایاب) وەرگرتووە .
- وەك ئەکتەرو نووسەر لە زۆر بەرهەمی شانۆیی و تەلەفزیۆنیدا بەشداری کردووە.
- لەساڵی (1993) وە تاوەکو(2006) بەرنامەی خێزان و کۆمەڵی لە تەلەفزیۆنی هەرێمی کوردستان(هەولێر) ئامادەو پێشکەش کردووە .
- بۆ ماوەی (4) ساڵ سەرۆکی بەشی پەروەردەو دەروونزانی بووە .
- بۆ ماوەی (5) ساڵ بەڕێوەبەری سەنتەری چارەسەرکردن و ڕێنمایکردنی دەروونی منداڵان بووە لە وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەڵایەتی لەناو سەنتەری هێلینیا (هەولێر) .
- بۆ ماوەی (4) ساڵ بەڕێوەبەری چالاکی هونەری بووە لە سەرۆکایەتی زانکۆی سەلاحەددین .

- ئەندامی دەستەی راوێژکاری گۆڤاری سەنتەری برایەتی بووە .
- ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری زانکۆی سەلاحەددین بووە .
- ئەندامی لیژنەی راوێژکاری سەتەلایتی کوردستان (کوردستان تیڤی) بووە .
- سەدەها وتاری دەروونی و پەروەردەیی و کۆمەلایەتی لە گۆڤارو رۆژنامەکانی هەرێمی کوردستان بلاو کردۆتەوە .
- راوێژکاری دەروونی گۆڤاری گولەگە نمی مندالان بووە .
- تاوەکو ئێستا(18) توێژینەوەی زانستی لە گۆڤارەکانی زانکۆ و سەنتەری برایەتی بلاو کردۆتەوە .
- تاوەکو ئێستا سەرپەرشتی نامەی ماستەری (9) قوتابی و خوێندکاری کردووە .
- تاوەکوو ئێستا (15) کتێبی دەروونی و پەروەردەیی بە چاپگەیاندووە .
- وەك وانەبێژ بابەتی سایکۆلۆژیای بە خوێندکارانی هەرسێ زانکۆی سلێمانی و کۆیەو هەولێر وتومو دەلێتەوە .
- لە 2006/7/1 راژەی خزمەتی لەزانکۆی سەلاحەددین بۆ زانکۆی سلێمانی گواسترایەوە .
- لە2006/9/1 وەك سەرۆکی بەشی کۆمەلایەتی لەکۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی/ زانکۆی سلێمانی دەست بەکار بوو .
- لە (2006/9/25)وە تاوەکوو ئێستا لە رادیۆی پەیامنێر(زاگرۆسی پێشوو) بەرنامەی (سایکۆلۆژیا) هەفتانە ئامادەو پێشکەش دەکات .
- لە 2006/8/17 یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆلۆژیاو کۆمەڵ) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەتەلەفزیۆنی پەروەردەیی پێشکەش کرد و بۆ ماوەی زیاتر لە دووساڵ بەردەوام بوو.

- لە (2008/8/23)وە تاوەکوو ئێستا لە(سەتەلایتی گەلی کوردستان) هەفتانە بەرنامەی (سایکۆ) ئامادەو پێشکەش دەکات .
- لەسەر داوای پارێزگای سلێمانی لە (24 / 10/ 2012)وە تاوەکوو ئێستا بە هاوکاری کۆمەڵێك پزیشك و پسپۆڕی تایبەت خۆبەخشانەو بە بێ بەرانبەر کار بۆ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەت دەکەن و ئێستا سەرۆکی بۆردو ئەندامی لیژنەی دەستنیشانکردنی منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەتە لە دیوانی پارێزگای سلێمانی و هەموو رۆژانی چوارشەممە لە رێگای هەردوو زیرەکی پێوی (ستانفۆرد – بینیە) و (راڤن)ەوە پێوانەی زیرەکی ئەو منداڵانە دەکات کە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی سلێمانی و تەندروستی سلێمانی و پزیشکە دەروونیەکانەوە رەوانەی ئەو لیژنەیە دەکرێن ، کە ئەمە بۆ یەکەمجارە لە هەرێمی کوردستان ئەم جۆرە هەڵسەنگاندنە بکرێت .

- تاوەکوو ئێستا زیرەکی پێوەکانی (ئۆتس-لینۆن) ، (جۆهان) ، (راڤن) ، (پراید) ، (ستانفۆرد-بینیە) ی کردووە بەکوردی و بۆ پێوانی زیرەکی و دیاریکردنی توانا عەقلیەکانی منداڵانی باشوری کوردستان ستاندەری کردووە .
- یەکەم مامۆستای زانکۆیە لە هەرێمی کوردستان کە مافی وەرگێڕان و بەکارهێنانی زیرەکی پێوی جیهانی (ستانفۆرد-بینیە)ی لە پرۆفیسۆر (د.عبدالله کیلانی) لە وڵاتی ئوردن وەرگرتووە ، لەبەرئەوەی ناوبراو یەکەم کەسە کە رەزامەندی و مافی وەرگێڕان و بەکارهێنانی ئەو زیرەکی پێوەی وەرگرتووە کە لە وڵاتە عەرەبیەکان بەکاری بهێنێ .
- تاوەکوو ئێستا سەدان خوولی راهێنانی دەروونی و پەروەردەیی و رێگاکانی وانەوتنەوەی بۆ (مامۆستایانی زانکۆی سلێمانی و سەلاحەددین و دهۆك و کۆیەو

وەزارەتی پەروەردەو کارو کاروبــاری کۆمەلایــەتی و کارمەنــدانی فرۆکەخانــەی نێودەوڵــەتی ســلێمانی و رێکخراوەکــانی یونیســێف و یۆنســکۆو کۆنکــۆردۆو منداڵپارێزی بەریتانی و کوردستــان و رێکخراوی هەڵگرتنەوەی مــین و قەنــدیل و کارمەندانی نووسینگەکانی فێربوونی لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبیــل و پۆلیســی هــاتو چۆو......هتد) کردۆتەوەو وەك بەڕێوەبەرو وانەبێژ بەشداری تێدا کردوون .

- لە ساڵی (1998)ەوە تاوەکوو ئێستا بــە بــێ بەرانبــەر رێنمــایی دەروونــی و پەروەردەیی و کۆمەلایەتی (سەدان گەنج و دایــك و بــاوك و مامۆســتاو کەســانی خــاوەن گرفتــی دەروونــی و کۆمەلایــەتی) کــردووەو زۆربەشــیان لــە کێشــەو گرفتەکانیان رزگاریان بووەو گەڕاونەتەوە بۆ ژیانی ئاسایی خۆیان .
- سەرپەرشتی بــە ئاکــام گەیانــدنی ژمارەیــەکی زۆر توێژینــەوەی مەیــدانی بــۆ رێکخراوەکـــــانی ﴿ منــــداڵپارێزی کوردســـــتان و بــــەریتانی و خــــاتووزین و گەشە پێدانی ئابوری کوردستــان (کیدۆ) و یونیسێف و یۆنسکۆو وەزارەتــی کــارو کاروباری کۆمەلایەتی...هتــد ﴾ کــردووەو دەرئە نجامەکانیشــی وەك ســیمینارو وۆرکشۆپ پێشکەشکردووە.
- ســەردانی دەیــان قوتــا بخانــەو خوێنــدنگای پــەروەردەی ســلێمانی و هــەولێری کــردووەو چــەندەها کــۆڕو ســیمیناری پــەروەردەیی و دەروونــی بــە مەبەســتی هۆشیارکردنەوە، بۆ قوتابیان و خوێندکارەکانیان سازداوە .
- وەك میوان لە زۆربەی رادیۆو تەلــەفزیۆن و کەناڵــەکانی راگەیانــدنی هــەرێمی کوردستان بە مەبەستی هۆشیارکردنەوەی هاوولاتیان بەشداری کردووە.
- ئێستاش پرۆفیسۆرە لە بەشی باخچەی ساوایانی سکوڵی پەروەردەی بنەڕەتی لە زانکۆی سلێمانی و وانەی سایکۆلۆژیا دەڵێتەوە .